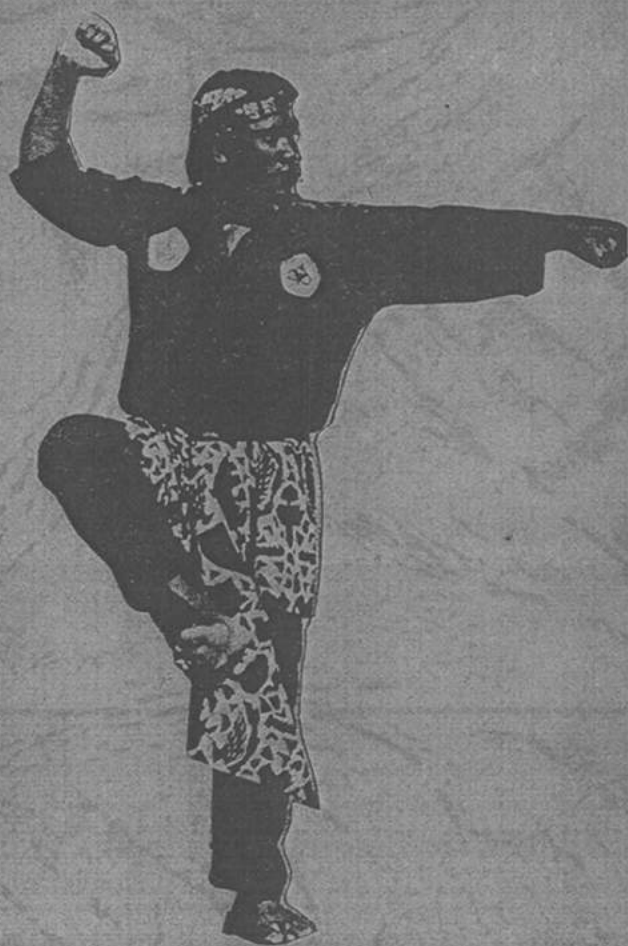
HANDBOEK VERENIGING PENCAK SILAT NUSANTARA



Voorwoord

In dit handboek heb ik geprobeerd om de belangrijkste technieken en trainingsmethoden van de Keluarga Pencak Silat Nusantara te beschrijven. Dit handboek is bestemd voor de leerlingen en trainers van de Vereniging Pencak Silat Nusantara in Nederland en mag niet worden verspreid buiten de vereniging.

Om de techniesche informatie in een context te plaatsen, heb ik in de inleiding een korte geschiedenis van Nusantara (in Indonesie én Nederland) toegevoegd. Ook heb ik iets geschreven over mijn sportive verloop.

Ik hoop van harte dat dit handboek van nut is voor alle leerlingen en dat Nusantara in Nederland verder kan blijven ontwikkelen.

O'ong Maryono
(Hoofdtrainer Vereniging
Pencak Silat Nusantara)

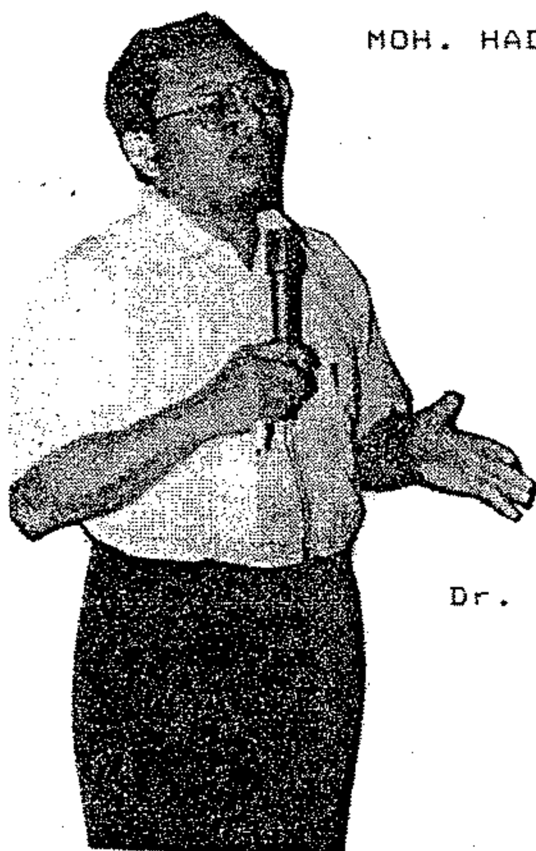
PARA PENDIRI PERGURUAN



MOH. HADIMULYO. BSc



Dr. MOH. DJOKO WASPODO



Dr. RACHMADI DJOKO SUWIGYO

INLEIDING

1. Een korte geschiedenis van de Keluarga Pencak Silat Nusantara in Indonesië

Op 28 Juli 1968 is de studiegroep Pencak Silat Nusantara ontstaan in Kebayoran Baru, Jakarta, Indonesië. Deze studiegroep is opgericht door Mochammad Hadi Mulyo B.Sc, dr. Mochammad Djoko Suwignyo en dr. Rachmadi Djoko Suwignyo. Alle drie waren pendekar (guru die zeer veel van de pencak silat weten en als voorbeeld kunnen dienen voor de beoefenaars van deze sport). Zij hadden elkaar ontmoet toen zij leerlingen waren van de oude pendekar Mariyun Sudirohadiprojo. Hij leerde hen de stijl Setia Hati.

Vóór die tijd hadden zij al verschillende stijlen gestudeerd. Hadi Mulyo had een aantal stijlen gevolgd: de 'Pencak Betawi' van de guru Mohammad Saleh; de 'Pencak Mahdhi', de 'Pencak Taji', en de 'Pencak Syahbandar van respectivelijk guru Marzuki, Hidayat en A'an; en de oude javaanse pencak van guru Salamoen Projosumitro. Hij had ook Ju Jitsu gestudeerd bij de Ju Jitsu Club in Jakarta, geleid door M.A. Effendi.

Dr. Joko en dr. Rachmad hadden ook een aantal stijlen geleerd. De belangrijkste voor hen was de 'Pariaman' stroming van de pencak silat Minangkabau stijl (afkomstig uit Sumatra) van guru Mat Item. Beide hebben ook karate gestudeerd tot de eerste Dan in de Shotokan stroming. Dr. Rachmadi is zelf een bekende karateka geworden en heeft verschillende prijzen gewonnen van 1970 t/m 1972.

Ondanks de verschillende ervaringen, waren de drie pendekar overtuigd dat de training methoden niet voldoend waren en ontwikkeld moesten worden. Om nieuwe technieken uit te vinden, en de trainingsmethoden te ontwikkelen werd de studiegroep opgericht. Na vijf jaar onderzoek geloofden de oprichter een nieuwe, eenvoudige trainingsmethode te hebben gevonden. Ook hadden zij een nieuwe stijl ontwikkeld waarin snelheid, kracht en elegantie samengevoegd werden en harde bewegingen met sierlijke bewegingen gecombineerd werden. In het vechten werd de voorkeur gegeven aan aanvalstechnieken.

Deze stijl werd genoemd Nusantara (archipel) omdat de basiselementen uit hele Indonesië afkomstig waren. Nusantara is de oude naam van Indonesië in de periode van het koninkrijk van Majapahit. Op 28 Juli 1973 veranderde de Studie groep de naam in Keluarga Pencak Silat Nusantara (KPS Nusantara).

Na de oprichting spreidde Nusantara zich tot andere regio's in Indonesië. In Java, Atjeh, Zuid Sumatra, Oost Sumatra, Oost Kalimantan, West Kalimantan, Midden Sulawesi, Zuid Sulawesi, Ambon, en Irian Jaya zijn afdelingen van Nusantara te vinden. Later werd ook in het buitenland Nusantara 'geëxporteerd'. In Australia, Brunei en recentelijk Nederland zijn er Nusantara verenigingen.

De trainingsmethoden van Nusantara hebben hun waarde bewezen en in de laatste tien jaren heeft Nusantara talloze kampioenen in de sport en in de kunst geproduceerd. Ook zijn verschillende ideeën opgenomen in de wedstrijd regelement van de Nationale en

Internationale Pencak Silat Bond (respectievelijk Pesilat en IPSI). Momenteel behoort Nusantara tot de 10 grootste pencak silat organisaties in Indonesië. Dit is een significante resultaat als men bedenkt dat in Indonesië ongeveer 350 stijlen zijn.

2. Doelstelling Nusantara

De KPS Nusantara is gebaseerd op de Undang-Undang Dasar 45 (Indonesische grondwet) en de Pancasila (nationale ideologie van Indonesië).

De activiteiten van Nusantara zijn gericht om broederschap, vriendschap en solidariteit tussen de leden te bevorderen. Ook hoopt men een bijdrage te kunnen leveren aan de persoonlijke ontwikkeling van de atleten. Regelmatig trainen helpt mensen om verstandig, bezield, nederig, gedisciplineerd en toegewijd te worden.

Tenslotte probeert Nusantara door middel van onderzoek de pencak silat te ontwikkelen met als doel de kwaliteit van deze sport te verbeteren en haar populariteit te vergroten zowel in Indonesië als in het buitenland.

3. Het embleem van de Keluarga Pencak Silat Nusantara

Hieronder volgt een beknopte uitleg over de symbolen in het embleem van de Keluarga Pencak Silat Nusantara. Zoals jullie waarschijnlijk al vermoeden, heeft alles een specifieke betekenis. Zelfs de vorm ervan. Deze is pentagonaal.
De nomor vijf is terug te vinden in de PANCA SILA, de nationale Indonesische ideològie. Deze ideologie bestaat uit vijf principes:

1 Geloof in één God
2 Humaniteit en solidarieit
3 Nasionale eenheid
4 Sociale rechtvaardigheid
5 Democratie geleid door wijsheid en voorzichtigheid door middel van overleg en vertegenwoordiging.

1 De vijfhoekig schild duidt aan dat Nusantara stevig gegrondigd is in de ideologie van de PANCASILA.
2 De drie aanheengesloten cirkelen symboliseren de drie aspekten van Pencak Silat: Sport (inklusief zelf-verdediging), Kunst en Mentaal-Spiritueel. Deze drie aspekten zijn gelijkwaardig en kunnen niet onderscheid orden
Deze drie aangesloten cirkelen symboliseren ook de overeenstemming tussen de drie oprichter van Nusantara.
3 Het mes doelt aan dat onderzoek onontbeerlijk is voor de van de Pencak Silat.
4 De verschillende kleuren hebben ook een betekenis, namelijk:
geel: bewustzijn

zwart: vastberadenheid en geloof in zichzelf
blauw: trouw zijn aan de principes en doel van de Nusantara.

4. Een korte geschiedenis van Nusantara in Nederland

Op 4/3/1991 werd de Vereniging Pencak Silat Nusantara opgericht in Amsterdam, Nederland. De oprichters waren mw. R. Sciortino MA PhD en de heer T.M. Jorritsma. Mevrouw Sciortino werd voorzitter en de heer Jorritsma penningmeester. Als secretaris en tegelijkertijd trainer werd de heer Sumaryono (beter bekend als O'ong Maryono) genoemd. Men begon de training met vijf leerlingen en kan nu verheugen op een ledenaantal van 25 leden. In twee jaren tijd heeft Nusantara zich ontwikkeld en geeft momenteel vier trainingen per week in stadsdeel Zuid en West.

Recentelijk is Nusantara ook lid van de Nederlandse Pencak Silat Bond (NPSB) geworden om te kunnen participeren in nationale wedstrijden. Er zijn in feite leerlingen die al een redelijk niveau hebben bereikt. In de Europese open kampioenschap in Wenen (begin juni 1993) hebben twee leerlingen de eerste prijs gewonnen in de categorieën solo ongewapend. Annemiek Boonstra heeft de categorie solo ongewapende vrouwen gewonnen en Rick Hoorn heeft de categorie solo ongewapend mannen gewonnen. Het is te hopen dat in de toekomst deze positieve resultaten voortgezet zullen worden.

5. Een korte sportbiografie van O'ong



Mijn naam is Sumayono, maar in de Pencak Silat wereld word ik O'ong Maryono genoemd. Ik ben geboren in Bondowoso, Oost Java, op 28 juli 1953.

Toen ik 7 jaar oud was, ben ik begonnen om pencak silat te studeren onder de leiding van guru (leraar) Matrawi. Hij was mijn opa en hij was bekend als een van de beste pencak silat guru tussen de Madurese bevolking in Oost Java. Ik leerde van hem de pencak silat stijl "Bawean". Deze stijl heeft allen gewapend vecht-technieken. Pencak silat is erg belangrijk voor de Madurezen, het is een gedeelte van hun traditie. Mannen trainen van jongs af aan de pencak silat.

Mijn opa gebruikte een traditionele pencak silat methode met veel rituelen. Hij heeft mij naast de techniek van de vechten ook de mystieke aspecten van de pencak silat geleerd.

Toen ik 15 jaar oud was ging ik pencak silat studeren bij Handoko, de guru van "Elang Putih". "Elang Putih" (witte adelaar) maakt deel uit van de "Silat Kuntou" een pencak silat stroming die oorspronkelijk uit China komt. Ik vond deze stijl leuk, omdat deze veel ongewapende technieken heeft, onder andere diverse soorten trappen en stoten.

In 1973 was de populariteit van de pencak silat in Indonesië sterk gestegen. Onder degenen die zich ertoe aangetrokken voelden waren er studenten, leraren, kunstenaren, zakenmensen en ambtenaren. In dat jaar begon de pencak silat zich te manifesteren als olah raga (sport) en men begon officiële wedstrijden te houden. Er ontstond een nationale bond, de IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Deze bond probeerde om een wedstrijdsregelement vast te stellen die kon worden aanvaard door de verschillende stromingen in hele Indonesië. Zo'n onderneming was (en is nog steeds) niet makkelijk omdat er duizenden stijlen in Indonesië zijn die verschillende bewegingen en regelen kennen. Veel perguruan (scholen) pencak silat vochten met elkaar en het was moeilijk om overeenstemming te bereiken.

Een van de eerste wedstrijden van pencak silat vond plaats in Bondowoso. Daar won ik voor de eerste keer. Ik werd algemene kampioen. Toen waren er geen categorieën. Men gebruikte geen body protectors. De regels van de IPSI werden nog niet toegepast. Alles kon gebeuren!

Eind 1973 verhuisde ik naar Jakarta om persoonlijke redenen. Ik verliet niet de sport. Eerst studeerde ik judo bij de Judo Pelopor Club met de instructeur Sjukur (III Dan). Ik bereikte het niveau I Dan. Ik vond judo leuk maar ik voelde mij toch meer aangetrokken tot de pencak silat. Daarom ging ik in 1978 naar de "Keluarga (Familie) Pencak Silat Nusantara", een van de meeste bekende perguruan in Jakarta.

De eerste keer dat ik naar Nusantara ging, heb ik de instructeur uitgedaagd, zoals gewoonlijk is in Indonesië. Ik zou les van hem nemen als hij kon bewijzen dat hij beter dan ik was. De instructeur was Bambang Anggono, toentertijd nationaal Indonesisch kampioen en nu dagelijkse begeleider van de KPS Nusantara in Indonesië. Ik verloor, en ik werd mij bewust dat de techniek van Nusantara echt effectief was door zijn combinatie van harde en sierlijke bewegingen.

Bambang Anggono begreep dat ik capaciteiten had, en besteed veel aandacht aan mij. Na 6 maanden had ik mijn eerste wedstrijd

in Jakarta. Ik won en ik werd kampioen van Jakarta Zuid in de categorie 80-85 kg. Ik begon ook om taken binnen Nusantara te vervullen. Ik werd officieel vertegenwoordiger van de afdeling van Nusantara binnen het speciale militaire commando van de president Soeharto. Later werd ik hoofd van Nusantara Jakarta. Ook was ik actief binnen de nationale Indonesische bond (IPSI). Ik was lid van de technische laboratorium. Ik moest samen met andere leden oude technieken onderzoeken en nieuwe technieken ontwikkelen. Om dit te kunnen doen reisde ik hele Indonesië door en gaf ik les in pencak silat in de hele archipel.

Toen mijn niveau in de pencak silat hoger werd, had ik behoefte aan een nieuwe trainer. Banbang kon mij niet meer trainer omdat wij nu op hetzelfde niveau stonden. Een van de oprichter van Nusantara, Hadi Mulyo, werd mijn nieuwe trainer. Hij heeft mij bijgestaan in vele competities tot de eind van mijn carrière als atleet.

Naast de sport aspect, studeerde ik ook de spirituele aspect van de pencak silat. Ik heb veel guru gehad. De belangrijkste waren Mas Daroedrijo [kebatinan Java (javaanse mystiek) Mangkunegaran], bapak Soebadra van Cimahi Bandung (sundanese mystiek) en bapak Buyung (Islamitische mystiek). Ik leerde van hen om te mediteren, mijn emoties te controleren, en in mijzelf te geloven. Ook leerde ik ademhalingstechnieken en op spirituele wijze mijzelf te beschermen van vijandelijke aanvallen.

In 1982 begon ik om andere vechtsporten te studeren zoals Taek Won Do met de sabam/leraar Mas Manunggal Maladi (III Dan). Ik heb het niveau bereikt van (I Dan International).

Mijn carrière in de pencak silat is lang en het zou te veel tijd kosten om hier alles te vertellen. De belangrijkste momenten zijn in de tabel samengevat. Ik heb veel gevochten, ik heb een paar tanden verloren maar veel gewonnen en dat maakt mij tevreden.

Het vechten is nu een gesloten hoofdstuk van mijn leven. Een nieuwe fase is begonnen waarin ik probeer als trainer mijn ervaring over te dragen aan nieuwe 'kampioenen'. Ik heb les gegeven in Indonesië, Australia en Brunei. Toch was het voor het eerst in Nederland dat ik een 'eigen' school heb kunnen oprichten, een Nederlandse afdeling van de KPS Nusantara, De vereniging Pencak Silat Nusantara. Twee jaar heb ik intensief met jullie meegeleefd. Jullie zijn voor mij leerlingen geweest, maar wat meer is vrienden. Toen ik in Nederland kwam was ik een echte buitenstaander en nu dankzij jullie voel ik mij thuis. Om die reden, betekent de vereniging echt veel voor mij. Daarom hoop ik dat de vereniging zal blijven bestaan ook na mijn vertrek en dat jullie met elkaar een gezellige atmosfeer blijven creëren. Na mijn ervaring in Nederland kan ik tegen jullie zeggen dat hoewel prestatie en winnen belangrijk zijn in de sport, vriendschap niet onderschat moet worden. Ik hoop dat het gevoel van saamhorigheid dat bij Nusantara bestaat gewaarborgd zal blijven.

Vanuit Indonesië zal ik jullie ontwikkelingen volgen. Ik zal video met technieken, kleding en allerlei andere informatie die nodig is sturen en jaarlijks zal ik naar Nederland komen om intensief te trainen. Ik hoop dat jullie mij schrijven en op de hoogte houden. En als jullie zin hebben in tropische oorden en naar Indonesië komen, zijn jullie, ook namens Lia, van harte

welkom in ons huis. Het adres is:

Jl. Hanglekiu III/10
Jakarta Selatan 12120
Telefoon (vanuit Nederland): 09-62-21-7208152

Belangrijke momenten uit mijn sportieve leven:

1979	Indonesische Nationale Kampioen Pencak Silat, categorie 80-85 kg.
1980	Indonesische Nationale Kampioen Pencak Silat, categorie 80-85 kg.
1981	Kampioen Pencak Silat bij PON XI (nationale sport feest), categorie 80-85 kg.
1982	Kampioen in de categorie bij het eerste Indonesië-Nederland (Belanda) Kampioenschap, vrije klasse (65 kg. en meer)
1982	Indonesische Nationale Kampioen Taek Won Do.
1982	Kampioen in de vrije klasse bij The 1st World Championship Pencak Silat in Jakarta.
1983	Indonesische Nationale Kampioen Taek Won Do.
1984	Kampioen in het Interuniversitaire Kampioenschap Taek Won Do
1984	Kampioen in de vrije klasse bij The 2nd World Championship Pencak Silat in Jakarta
1985	Kampioen in het Interuniversitaire Kampioenschap Taek Won Do
1986	Indonesische Nationale Kampioen Pencak Silat, categorie 80-85
1987	Kampioen Pencak Silat in de XIVth Southeast Asian Games, categorie 80-85
1987	The 4th World Championship Pencak Silat in Malesie: Jammer.. Verloren!!!!. Eind van de carrière van een kampioen
1988	Nieuw begin als instructeur. Vertrek voor 1 jaar naar Brunei Darussallam.
1991	Oprichting van de Vereniging Pencak Silat Nusantara in Nederland. Lange leve aan de Vereniging!

DE PENCAK SILAT TRAINING METHODE

Basis Kennis

geschreven door Muahmmad Hadimulyo (hoofd trainer Kps. Nusantara, Jakarta, Indonesië)

vertaald door O'ong Maryono (hoofd trainer Vereniging Pencak Silat Nusantara, Amsterdam, Nederland)

Hoofdstuk I

DEFINITIE EN PRINCIPES VAN HET TRAINEN

Voordat wij allerlei zaken gaan bespreken, is het belangrijk om 'trainen' te definiëren. 'Trainen' kan gezien worden als een leerproces waarin bepaalde oefeningen regelmatig worden herhaald. De last van deze oefeningen wordt stapsgewijs verhoogd naarmate de training vordert.

Op basis van deze definitie 3 principes kunnen worden onderscheiden:

1 De oefeningen moeten herhaald worden
2 Het trainen moet regelmatig zijn
3 De last moet stapsgewijs verhoogd worden (in de sport is deze principe bekend als "OVERLOAD PRINCIPLE"). Op deze wijze zullen moeilijke bewegingen steeds makkelijker worden tot elke beweging automatisch en instinctief gebeurt. Het lichaam hoeft steeds minder energie te gebruiken om de zenuwen in te spannen aangezien de energie op een efficiënte manier gebruikt wordt. Dit gebeurt alleen als de instructeur de juiste last aan de atleet geeft zodat hij/zij kan bewegen tot het maximum van zijn/haar capaciteiten.

Deze drie principes zijn verbonden aan het doel van het trainen, namelijk het verhogen van de capaciteiten van de atleten in een bepaalde discipline. Als één van de 3 principes niet toegepast wordt, zal het doel niet bereikt worden. Als het trainen onregelmatig gebeurt en/of de last niet verhoogd wordt, zal de kwaliteit van de atleet op hetzelfde niveau blijven. Daarom mogen de drie bovengenoemde principes niet gescheiden worden.

INTENSITEIT

Vaak gebeuren misverstanden over de "OVERLOAD PRINCIPLE". Sommige trainers denken dat als de atleet lang genoeg traint vanzelf goed zal worden. Deze theorie is niet helemaal correct. Als de trainer altijd dezelfde oefeningen geeft zonder enige variatie in te brengen, zal de training saai worden. De atleten zullen de training ervaren als een kwelling en zullen geen zin meer hebben in het trainen.

Daarom moet de trainer proberen om de training kort, intens en aantrekkelijk te maken. Dus de trainer moet aandacht geven aan de intensiteit van de training en niet zozeer aan de duur daarvan.

Belangrijke aandachtspunten zijn:

- de training moet op tijd stoppen;
- de trainer moet de training aantrekkelijk maken zodat als de leerlingen een training missen zullen zij spijt van hebben;
- de trainer moet de training goed plannen;
- elke leerling moet de twee begrippen "OVERLOAD PRINCIPLE" en INTENSITEIT goed verstaan, zodat hij/zij begrijpt wat hij/zij aan het doen is.

Hoofdstuk II

HET TRAINEN EN DE ASPECTEN DIE DAT BEÏNVLOEDEN

Verschillende aspecten beïnvloeden het trainen. De meeste belangrijke zullen in het kort verduidelijkt worden

A. **DE CONDITIE VAN DE LEERLING**

De trainer moet een aantal persoonlijke kenmerken van de atleten in beschouwing nemen om de training te kunnen plannen, o.a. leeftijd, houding, fysieke conditie, lichamelijke gezondheid, intelligentie, geslacht, en motivatie. Om een voorbeeld te noemen, als kinderen getraind worden, moet de trainer meer aandacht aan de leerlingen besteden en de materie moet anders zijn dan de materie die gebruikt wordt voor volwassenen. Als de leerlingen pas beginnen zal voor de trainer niet zo makkelijk zijn om hun verschillende persoonlijke kenmerken op te merken. Maar als de leerlingen al een tijd trainen kan de trainer de onderlinge verschillen makkelijk zien en een gespecificeerde, persoonlijke, trainingspakket maken.

B. **SITUATIE VAN DE OMGEVING**

De sociale en culturele context van de leerlingen, de soort voorzieningen gebruikt voor de training, het klimaat... zijn helemaal factoren die in overweging moeten worden genomen tijdens het plannen van de training. Bijvoorbeeld: in sommige landen wordt cultureel verwacht dat jongen en mesjes apart trainen; in een land waar veel regent moet men een zaal regelen om binnen te kunnen trainen, enz...

C. **DE DOELSTELLING VAN HET TRAINEN**

De soort training varieert afhankelijk van de doel die de trainer wil bereiken. Als de trainer de leerlingen in de kust aspect van de pencak silat wil laten bekwamen zal de training anders verlopen dan wanneer de trainer de atleten voorbereidt voor wedstrijden.

D. **KEUZE VAN ACTIVITEITEN**

De trainer kan allerlei soorten activiteiten bedenken die hij/zij kan gebruiken tijdens de training. Naast reguliere activiteiten kan men ook speciale trainingen plannen. Bijvoorbeeld tijdens de zomer kunnen trainingskampen, training aan de zee, rennen in de bergen of bij de kunst en dergelijk georganiseerd worden.

E. **METHODE TRAINING**

De methode die gekozen wordt zal de natuur van de training beïnvloeden. Daarom moet de trainer goed denken over trainingstijd, volgorde oefeningen en principes die men wil toepassen.

F. **TRAINEN MET BEHULP VAN MEDIA**

Vroeger was alleen 'direct-training' bekend, dat betekent een soort training waarin de instructeur zijn/haar kennis

direct, meestal mondeling, overhandigde aan de leerlingen. Echter hebben de media de laatste tijden zich snel ontwikkeld. Sommige media kunnen ook in de pencak silat training toegepast worden om de taken van de trainer te vergemakkelijken. Onder anderen kan de trainer gebruikt maken van: film, audio visual programma's (videotape), instructieboeken, dia's en plaatjes.

Afsluitend kan gezegd worden dat de functie van een instructeur is niet makkelijk. Veel aspecten moeten in overweging worden genomen om de training succesvol te maken.

Hoofdstuk III

HET TRAININGSPROCES VAN DE PENCAK SILAT

Het geven van pencak silat lessen impliceert een complex proces, omdat pencak silat drie verschillende aspecten (sport, kunst, en mentaal-spiritueel) kent die zowel gemeenschappelijk als specifieke methoden vereisen. Een aantal algemene opmerkingen zullen in het volgende worden gedaan:

1 Voor alle drie aspecten is het nodig dat de leerlingen voldoende beheersing van de basistechnieken van de pencak silat hebben.

2 Met betrekking tot de aspect 'sport', beschikt de trainer al van een kant-en-klaar pakket. De trainer moet daarom zich concentreren op de ontwikkeling van goede, complete atleten. Dat betekent dat de atleet moet de techniek goed beheersen en een geschikte psychologische houding vertonen.

3 Het is moeilijk om mensen te laten bekwamen in de pencak silat kunst, omdat kunst een combinatie is van bewegingen, uitingen en gevoelens. Het is goed om tijdens de training een spiegel te gebruiken zodat de leerlingen hun uitingen kunnen controleren. Men kan ook muziek gebruiken om de leerlingen te helpen om hun gevoelens te laten uitdrukken.

4 In de 'Keluarga Pencak Silat Nusantara' in Indonesië is de aspect mentaal-spiritueel een belangrijke component van pencak-silat, maar het is niet verplicht in andere landen aangezien elke land een specifieke religieuze en culturele context heeft. Als de leerling belangstelling heeft, kan hij/zij ook training over dit aspect krijgen. De trainer zal lezingen geven en meditatie technieken introduceren. Aandacht zal met name worden geschonken aan:
- KEBATINAN JAVA/KEJAWEN (ANIMISME) = geloof van de javaanse bevolking. Het belangrijkste principe is dat men zijn emoties kan beheersen. Allerlei religies kunnen gecombineerd worden met kebatinan
- ISLAM ABANGAN = een combinatie van de Islamitische geloof met elementen uit de javaanse animistische

traditie.

DE KEUZE VAN DE JUISTE TRAININGSMETHODE

De eerste fase in de training is leerlingen te voorbereiden om de basistechnieken in voldoende mate te beheersen zodat zij snel kunnen ontwikkelen. Om dit te kunnen doen, moet een geschikte methode worden toegepast.

Een bepaalde trainingsmethode moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

1 De trainer kan de methode handig gebruiken.
2 De methode verhoogt het niveau trapsgewijs
3 De materie die geleerd moet worden is duidelijk
4 Elke fase van de methode heeft specifieke kenmerken.
5 De methode kan makkelijk geëvalueerd worden.
6 De methode is niet saai voor de leerlingen.
7 De leerling krijgt de kans om zijn/haar creativiteit in te brengen

Vroeger leerde men pencak silat met de jurus (serie van basisbewegingen) methode. Deze methode geeft een globaal idee van wat pencak silat is. Het is echter gebleken dat deze methode voor de leerlingen moeilijk is omdat zij veel bewegingen moeten onthouden. Het is verder ook slecht toepasbaar in grote groepen. De trainer kan niet op de details letten met het gevolg dat de kwaliteit van de bewegingen laag blijft.

Er zijn ook leraren die als voorbeeld optreden. De leerlingen moeten op hun beurt de bewegingen van de trainer zo goed mogelijk nadoen. Deze methode geeft goede resultaten als het aantal leerlingen beperkt is.

Nusantara heeft een specifieke methode die genoemd wordt METHODE DASAR-JURUS-URAI (basis bewegingen-samengevoegde bewegingen-gescheiden bewegingen). Deze methode kan vergeleken worden met de methode die gebruikt wordt om mensen te leren lezen en schrijven. In de taal begint de leerling met de studie van alle klinkers en medeklinkers in het alfabet. Daarna probeert men met klinkers en medeklinkers woorden en zinnen te maken. Later studeert men weer elke element apart.

De methode 'dasar-jurus-urai' wordt hier verduidelijkt aan de hand van 'Tendangan T' (trap met een T-vorm)

- De trainer laat de 'Tendangan T' in zijn geheel zien en verklaart de doelstelling van zo'n beweging.
- De trainer zet de totale beweging van 'tendangan T' in vier basisbewegingen uiteen en laat deze vier basis bewegingen zien (hangen-trappen-hangen-voet terug naar beneden). De trainer telt tot vier en de leerlingen moeten de vier basisbewegingen doen met behulp van een stoel (de bedoeling is om de leerling te laten trappen boven de stoel om de leerling te 'forceren' om hoog te trappen).
- Zodra de leerlingen de vier basisbewegingen goed kunnen doen, verdeelt de leraar de totale beweging van 'tendangan T' in twee basisbewegingen [trappen (stoppen)-voet terug

naar beneden). De trainer telt tot twee en de leerlingen moeten de twee basisbewegingen doen.
- 'Tendangan T' wordt in een keer gedaan (volle beweging). De trainer telt tot 1.
- 'Tendangan T' wordt van onder gestart om meer kracht te krijgen (beginnen van de gehurkt positie).
- 'Tendangan T' wordt vanuit de positie hangen gedaan om meer evenwicht te krijgen.
- De leerling moet de 'Tendangan T' meermalen herhalen vanuit de positie hangen om explosieve kracht te ontwikkelen

De studie van de jurus (serie van basisbewegingen) wordt verricht op dezelfde manier. De trainer laat een keer de hele serie zien. Daarna leert de trainer elke beweging afzonderlijk aan de leerlingen. Zodra de leerlingen alle bewegingen kunnen onthouden en uitvoeren, moeten zij de hele serie oefenen. Eindelijk wordt weer aandacht gegeven aan de afzonderlijke componenten om de kwaliteit van de bewegingen te verhogen/verbeteren.

De methode 'dasar-jurus-urai' lijkt makkelijk maar het impliceert in feite voor de leerlingen een vrij moeilijk leerproces. Daarom moet de trainer veel geduld hebben en begrip vertonen voor de problemen die de leerlingen tegenkomen. Om zo'n geduld te kunnen opbrengen moet de trainer bewust worden van de factoren die problemen voor de leerlingen kunnen veroorzaken. In het volgende zullen een aantal van deze factoren uiteengezet worden:

1 Gewicht
Hoe zwaarder men weegt hoe moeilijker het wordt om zich te bewegen.

2 Lengte
Lange mensen hebben langzame reacties omdat zij lange spieren hebben. In tegendeel hebben korte mensen snelle reacties omdat zij korte spieren hebben.

3 Leeftijd
Kinderen zijn flexibeler dan volwassenen. Ook zijn zij minder gedisciplineerd in het bijzonder als zij 10 tot 12 jaren oude zijn. De trainingsmethode moet daarom toegepast worden aan elke leeftijdscategorie.

4 Geslacht
Vrouwen kunnen meestal bewegingen makkelijker onthouden. Mannen zijn in het algemeen minder flexibel dan vrouwen.

5 Intelligentie
Een atleet in een wedstrijd moet snel de strategie van de vijand begrijpen en daarop gebaseerd een eigen strategie ontwikkelen. In deze context speelt de mate van intelligentie van de atleet een rol.

6 Lichamelijke opbouw
Hoewel het lichaam van buiten 'normaal' lijkt kunnen er 'afwijkingen' zijn die niet onmiddellijk zichtbaar zijn (bijv. korte spieren, korte gewrichten, e.d.). Deze

'afwijkingen' kunnen het bewegen bemoeilijken. Daarom moet de trainer speciale aandacht geven aan deze gevallen en veel geduld hebben.

7 Motivatie
Motivatie is een zeer belangrijk factor die vaak de mate van succes van een bepaalde persoon bepaald.

Hoofdstuk IV

HET VOORBEREIDEN VAN DE ATLEET VOOR DE WEDSTRIJD

Verschillende factoren beïnvloeden de prestatie van een atleet, namelijk:

A. **Gezondheid**
B. **Lichamelijke conditie**
C. **Motivatie**
D. **Psychologische voorbereiding**
E. **Intelligentie**
F. **Tactische bekwaamheid**
G. **Technische efficiëntie**
H. **Wedstrijd ervaring**

Deze factoren zullen in het kort bediscussieerd worden:

A. **Gezondheid**
In de voorbereidingsfase moet de atleet gecontroleerd worden door een arts om zijn/haar gezondheid onder controle te houden. Dit is belangrijk omdat voor de wedstrijd moet de atleet veel meer dan gewoon trainen.
Veiligheid moet als eerste prioriteit gelden. Als de conditie van de atleet zakt moet de trainer extra aandacht geven. Pas op: als de atleet niet meer kan bewegen moet meteen stoppen.

B. **Lichamelijke conditie**
Vijf aspecten bepalen de lichamelijke conditie, namelijk:
1. Uithoudingsvermogen (endurance)
2. Kracht van de spieren.
3. Snelheid van reacties en beweging.
4. Flexibiliteit.
5. Evenwicht.

1. De uithoudingsvermogen/endurance.
De uithoudingsvermogen is erg belangrijk in de sport. Zo belangrijk dat het gebruikt wordt als meetinstrument voor de gehele lichamelijke conditie. De endurance bestaat uit twee delen, namelijk de uithoudingsvermogen van de spieren en die van het cardiorespiratorische systeem. De **uithoudingsvermogen van de spieren** is de capaciteit van de spieren om een activiteit te vervullen tijdens een bepaalde

tijdspanne. Deze capaciteit is beperkt. De **uithoudingsvermogen van het cardiorespiratorische systeem** is de capaciteit van het cardiorespiratorische systeem om een bepaalde lichamelijke activiteit te ondersteunen en de nodige energie voor die activiteit te produceren. Om energie te produceren worden voedselverbindingen gebruikt, namelijk proteïnen, vet, en koolhydraten.
De proces van verbranding verloopt in 2 fasen
* Anaërobe
* Aërobe

Anaërobe is de eerste fase van de verbranding proces waarin de enzymen al aanwezig in het lichaam verbrand worden zonder gebruik te maken van zuurstof. Dit gebeurt in de eerste 2 minuten van elke beweging. In andere worden een beweging die duurt minder dan twee minuten heeft geen zuurstof nodig om energie te produceren. **Aërobe** is de volgende fase van de verbranding proces waarvoor zuurstof nodig is. Het is belangrijk dat de trainer zich realiseert dat de kracht van de spieren, de snelheid van de reacties, de bewegingssnelheid e.d. niet lang stand zullen houden als niet ondersteund worden door het cardiorespiratorische systeem. Daarom moet de trainer systematisch aandacht besteden aan het ontwikkelen van de cardiorespiratorische endurance.

2. <u>De dynamische kracht van de spier</u>
De dynamische kracht van de spier (of bewegingskracht) is een combinatie van kracht en snelheid. Daarom moet het in de training aandacht worden gegeven aan alle twee aspecten. Speciale oefeningen moeten worden gepland. Kracht kan bijvoorbeeld worden verhoogd door middel van weight training. Voor het verhogen van snelheid zijn ook specifieke oefeningen zoals een bepaalde beweging laten herhalen binnen een beperkte tijd op een steeds hogere tempo.

3. <u>Beweging en reacties snelheid</u>.
De reacties snelheid is de uitkomst van het werk van de zenuwstelsel. Om die te ontwikkelen moeten de leerlingen systematisch met prikkels worden geconfronteerd. Op deze wijze kunnen zij leren om daarop snel te reageren.

De bewegingssnelheid is bepaald door de kracht gebruikt om te bewegen. Zonder kracht kan geen snelheid worden ontwikkeld. Het geloof dat kracht beperkt de snelheid heeft alleen betrekking op statisch kracht. Dynamisch kracht zal juist de snelheid verhogen.

De trainer moet ook controleren of de spieren van de atleet stijf zijn. Een stijf of samengetrokken spier zal de snelheid verminderen. Daarom moeten de spieren soepel worden gemaakt door middel van massage of stretching oefeningen.

4. <u>Lenigheid</u>
De lenigheid van het lichaam en de spieren heeft veel

invloed op de stabiliteit en efficiëntie van de beweging. Flexibiliteit is nodig om draaiende, buigend en getwijnd bewegingen te kunnen verrichten. Stretching oefeningen zijn in deze context zeer belangrijk.

5. Evenwicht
De ontwikkelen van evenwicht is echt belangrijk voor pencak silat omdat de bewegingen vaak in verschillende richtingen moeten worden verricht. Om evenwicht te ontwikkelen moet men voortdurend oefenen. Geschikt oefeningen zijn o.a. springen links en rechts boven een plank; trappen op een voet; springen en tegelijkertijd draaien ....

C. **Motivatie**
De motivatie is een zeer belangrijk component in de sport. Motivatie is nodig om persoonlijke moeilijkheden en beperkingen uit de omgeving te kunnen overwinnen. De trainer heeft een belangrijke functie in het motiveren van de leerlingen. Hij moet de leerlingen overtuigen van hun capaciteiten zodat zij zich totaal zullen inspannen om een bepaalde doel te bereiken. Als goed gemotiveerd zijn, zullen de leerlingen streven naar het beest voor henzelf, hun vereniging en de pencak silat.

D. **Psychische voorbereiding.**
Psychische voorbereiding is belangrijk voor alle atleten. Dit geldt in het bijzonder voor een harde sport als pencak silat. Het kan gebeuren dat een pencak silat atleet die de techniek al zeer goed beheerst tijdens de wedstrijd veel fouten maakt en uiteindelijk verlies voor de simpele reden dat zijn/haar psyche nog niet klaar is voor competitie. De trainer moet daarom niet alleen de atleten fysiek voorbereiden maar ook aandacht besteden aan hun psychologische ontwikkeling. Motivatie, geloof in zichzelf en wedstrijd ervaring zijn belangrijke elementen in de psychologische voorbereiding van de atleet. Ook de psychologische steun van de omgeving, i.h.b. de andere leden van de vereniging, draagt daarbij toe.

E. **Intelligentie**
Intelligentie is ook een belangrijk factor in de sport, en in de pencak silat. In de arena de atleet moet alles zelf doen. Hij/zij moet tactische beslissingen nemen zonder hulp te kunnen krijgen. De atleet moet goed nadenken over zijn/haar strategie en voortdurend die evalueren. De capaciteit om de tactiek van de vijand te begrijpen en te antwoorden op de juiste manier is grotendeels afhankelijk van de mate van strategische intelligentie van de atleet. Vecht ervaring en het voortdurend verbeteren van vecht-tactieken zijn ook onmisbare elementen om wedstrijden te kunnen winnen.

F. Tactische bekwaamheid

Een rijkdom aan technieken is nog geen garantie voor het winnen van een wedstrijd. Het is veel belangrijker dat een atleet goed bekwaam is in technieken die goed bij zijn/haar capaciteit passen. Bijvoorbeeld iemand die goed T kan trappen moet leren om die tactisch te gebruiken. Tactische bekwaamheid moet de persoonlijke capaciteiten van de atleet tot uitdrukking laten komen.

G. Technische efficiëntie

Technische efficiëntie is nauw verbonden met het zorgvuldig omgaan met energie. Als een atleet zijn techniek gebruik op een manier die niet efficiënt is zal hij/zij te veel energie verspillen met het resultaat dat hij/zij snel moe zal voelen. In een wedstrijd is het zeer belangrijk dat de atleet zijn/haar energie goed spaart door de juiste techniek op de juiste wijze te gebruiken.

Daarom moet de trainer veel aandacht besten aan het uitvinden van de juiste strategie voor elke afzonderlijke atleet. Aan dit onderzoeksproces komt er nooit een eind.

H. Wedstrijd ervaring

Wedstrijd ervaring is zeer belangrijk voor een atleet. Aangezien de frequentie van Pencak Silat wedstrijden in Nederland nog zeer beperkt is, moet de trainer de initiatief nemen om gelegenheden voor wedstrijden te creëren. Dit kan gebeuren door competities binnen de vereniging te plannen en/of door vriendschappelijke wedstrijden met andere verenigingen te organiseren. Op deze manier kunnen de atleten ervaring opdoen.

Alle bovengenoemde factoren beïnvloeden de prestatie van de atleten. Daarbij moet gezegd worden dat de lichamelijke conditie de meeste essentieel rol speelt. Daarom zal in het volgende aandacht worden besteden aan de trainingsmethoden die gebruikt worden om een goede lichamelijke conditie te bevorderen.

Hoofdstuk V

SPECIALE TRAINING METHODEN

Een aantal methoden worden gebruikt in de sport om de lichamelijke conditie te verbeteren. Deze methoden kunnen ook toegepast worden in de pencak silat. De belangrijkste methoden zijn:

A. Interval training
B. Circuit training
C. Weight training
D. Cross country en fartlek.

A. Interval training

Deze methode wordt gebruikt om de uithoudingsvermogen te verhogen, zowel die van de spieren als die van het kardiorespiratorische systeem. In deze soort training periode van beweging op volle kracht worden verwisseld met korte periode van rust. De atleet moet een bepaalde beweging herhalen op een hoog tempo met korte onderbrekingen daartussen. In het begin moeten de atleten 30 seconden lang bewegen dan rusten voor 30 seconden om weer te bewegen voor nog 30 seconden enz. Naarmate het niveau van de atleten vordert kan de trainer de tijd van beweging steeds verhogen naar 1 of meer minuten. De pauze blijft 30 seconden. De gekozen beweging moet worden herhaald op een hoge tempo en op volle kracht.

Deze methode is bedoeld om de hart te stimuleren om te werken op het maximum van de capaciteit. In zo'n situatie werkt de hart in de anaërobe fase. De pauze van 30 seconden is bedoeld om de herstel capaciteit van de hart te ontwikkelen. Een langere pauze is niet goed omdat de hart in feite alleen 30 seconden nodig heeft om zich te herstellen en weer normaal kloppen. Veel herhalingen helpen de atleet om zijn/haar aërobe capaciteit te maximaliseren.

<u>De toepassing van de interval training in de pencak silat</u>

De interval training in de pencak silat verloopt als volgt:

1. De trainer laat een bepaalde bewegingen of een serie bewegingen zien aan de leerlingen en laat zij daarin bekwamen.
2. De trainer verduidelijkt de bedoeling van de interval training en maakt duidelijk dat de geleerde bewegingen later herhaald moeten worden. Het is belangrijk dat men in het begin met een bepaalde beweging begint en als de training vordert dan kan een hele serie bewegingen worden herhaald. (Een geschikte serie van bewegingen is bijvoorbeeld: basispositie - stoten naar voren - trappen naar voren - trap sabit - trap cirkel - terug naar basispositie (links en rechts). Ook het is belangrijk dat de (serie) bewegingen per training veranderd worden zodat de training niet saai wordt.
3. De bewegingen moeten snel en krachtig herhaald worden. De schoonheid van de bewegingen is secundair omdat deze type training niet daarop gericht is.
4. In het begin duurt de eerste fase van herhaalde bewegingen 30 seconden gevolgd door een pauze van 30 seconden enz... Naarmate het niveau van de atleten vordert kan de trainer de tijd van beweging steeds verhogen naar 1 of meer minuten. De pauze blijft 30 seconden.
5. Om te beoordelen de uithoudingsvermogen van de atleet, moet de trainer de polsslag van de atleet meten tijdens de pauze. Als de polsslag 90 keer/30 seconden is moet de atleet stoppen met de interval training.
6. De herhaling van de bewegingsfase neemt dagelijks toe.

Opmerking:
In deze type training kan de trainer ook bewegingen gerelateerd aan de vechttechniek laten herhalen (speed, power en shadowing). Niet alleen zal de stamina van de atleet verhoogd worden, maar ook zijn/haar capaciteit van reactie.

B De circuit training

Deze methode wordt in Indonesië ook toegepast in badminton. Het is geschikt om de algemene lichamelijk conditie te bevorderen.
In de praktijk verloopt circuit training als volgt. Een aantal 'posten' in de trainingszaal worden vastgesteld. Tussen twee posten moet een bepaalde oefening worden uitgevoerd. Een bepaalde tijd wordt vastgesteld voor het hele circuit. Bijvoorbeeld van post 1 tot post 2 moeten de leerlingen zigzag rennen; op post 2 moeten zij pull ups doen; van post 2 tot post 3 moeten de leerlingen achteruit rennen; op post 3 moeten de leerlingen sit ups doen; van post 3 tot post 4 moeten zij squad jump enz....
Naarmate de leerlingen vorderen zal de beschikbare tijd afnemen en het aantal posten toenemen.

C. Gewicht training

In de gewicht training gewicht worden systematisch gebruikt om de capaciteit van contractie van de spieren, de explosieve kracht en de algemene lichamelijke conditie te verbeteren. Deze methode is duidelijk anders dan de weight lifting.
Er zijn een aantal voorwaarden waaraan voldaan moet worden:

1. De atleten moeten warming up voordat zij met de gewicht training beginnen.
2. De overload principe moet worden toegepast.
3. Elke type beweging moet herhaald worden van 8 tot 12 keer.
4. De gewichten gebruikt moeten niet meer dan 1/3 van het lichamelijke gewicht van de atleet wegen.
5. De ademhaling moet in de gaten worden gehouden. De atleet moet inademen tijdens de zwaarste fase van de oefening en uitademen tijdens de lichtste fase.
6. De trainer moet goed op de hoogte zijn van deze type training en aandachtig de training volgen.
7. De trainingszaal moet ruim zijn

D. Cross country en fartlek

Met Fartlek wordt bedoeld het veranderen van de tempo van rennen, eerst langzaam dan plotseling snel dan weer langzaam enz.. Cross country is het rennen in de natuur, in de bos, in de zee, in de bergen...
Deze methoden kunnen gebruikt worden om de stamina te verhogen. Zij zijn ook geschikt om de training wat leuker te maken en tot preventie van verveling. Aangezien cross

country en fartlek buiten worden uitgeoefend, geven zij een nieuwe dimensie aan het trainen. Afhankelijk van de weer omstandigheden in Nederland is de zomer een geschikte tijd om deze methoden te gebruiken.

Hoofdstuk VI

VOORBEREIDING VOOR DE WEDSTRIJD

De omwikkeling van wedstrijdstechnieken in de pencak silat verloopt echt snel. Elke vereniging doet voortdurend onderzoek om nieuwe technieken uit te vinden. De keuze van de technieken die gebruikt moeten worden in een wedstrijd is zeer belangrijk. Technieken moeten passen bij de kwaliteiten van de atleet. Daarom moet de trainer de persoonlijke karakteristieken van de atleet goed begrijpen.

De trainer moet aandacht geven aan de volgende punten:

1. De methode gebruikt om atleten te voorbereiden voor een wedstrijd is meer persoonlijk gericht dan de methoden die gebruikt worden tijdens de gewone trainingen. De trainer moet aandacht besteden aan de kwaliteiten en de defecten van de atleten.

2. De trainer moet een techniek kiezen die goed past bij de atleet. Men moet niet een atleet forceren om een techniek te gebruiken die voor de atleet niet geschikt is. Technieken moeten niet a-priori worden opgelegd.

3. Als de trainer een selectie van technieken heeft gedaan, wordt een pakket technieken samengesteld die gebruikt kan worden door meerdere atleten. Daarnaast moeten er specifieke pakketten worden samengesteld voor afzonderlijke atleten of specifieke groepen van atleten.

4. Technieken die bedoeld zijn voor een bepaalde groep atleten moeten niet worden gebruikt voor de gehele groep. Als nodig moet de groep gesplitst worden. Een assistent-trainer kan eventueel voor een deel van de groep zorgen.

5. De training bestaat uit het leren van verschillende combinatie van bewegingen. De trainer moet zorgen dat de atleet een zo groot mogelijk aantal vechtscombinaties kan uitvoeren.

6. De sparing moet gebeuren tussen atleten die verschillende stijlen hebben.

7. De trainer kan gebruik maken van de vechtscombinaties die al eigen aan Nusantara zijn. Wel moet hij/zij vertellen dat het niet verplicht is om altijd dezelfde combinatie te

gebruiken in precies dezelfde volgorde.

8. De trainer moet de creativiteit van elke atleet stimuleren zodat de atleten hun eigen vecht-techniek kunnen ontwikkelen met de bewegingen die zij leuk vinden.

9. De trainer kan verschillende apparaten gebruiken tijdens zijn/haar training zoals body protector, pancing-bag, pancing-ball.... Het is aangeraden om materiaal te kiezen die niet te duur is voor de atleet en die beschikbaar is in de trainingzaal.

Soorten technieken die ontwikkeld moeten worden:

1. Training gericht om de snelheid van het trappen te verhogen:
   a. Wedstrijd trappen vanuit de positie hangen.
   b. Wedstrijd trappen in combinatie met springen.
   c. Marcheren als Chinese soldaten (front kick rechts + front kick links terwijl men loopt).

2. Training van de reactievermogen:
   a. Training aanvallen, verdediging en het doen van tegenaanval (Counter attack).
   b. Training van de reacties gebruik makend van een tennisbal (de trainer gooit de bal en de atleet moet uitwijken)

3. Training van de creativiteit:
   a. Training reactie is met hulp van de pancing-bal (boxing materieel)
   b. Training is controle vechten

4. Training gericht om de verdediging van de vijand te breken:
   a. Training aanvallen en egos (uitwijken)
   b. Training aanvallen en terugwijken

5. Training gericht om de snelheid in het wisselen van combinaties te bevorderen:
   a. Training bayangan (De trainen zijn combinatie van vechten techniek maar gebracht specifike eigen techniek/tactiek en strategie)

Het is moeilijk om alle bijzonderheden van het trainen schriftelijk te vertellen. Daarom moet men de bovengenoemde verklaringen alleen als indicaties opvatten. Door middel van deze technieken kan een trainer zijn/haar atleten succesvol begeleiden. Veel hang echter af van de trainer capaciteit. Wat voor capaciteit heeft een trainer nodig:

Hoofdstuk VII

VOORWAARDEN OM TRAINER TE KUNNEN WORDEN

De ideale kwaliteiten die een pencak silat trainer moet bezitten zijn:

1. Hij/zij houdt echt veel van de pencak silat.
2. Hij/zij beheerst de methoden en de systematiek van het trainen.
3. Hij/zij beheerst de materie van het trainen.
4. Hij/zij heeft creatief vermogen.
5. Hij/zij kan goed communiceren met allerlei soorten mensen.
6. Hij/zij is nauwkeurig.
7. Hij/zij is gezaghebbend en in staat om andere mensen te begeleiden.
8. Hij/zij heeft een goede lichamelijke conditie.
9. Hij/zij kan goed de situatie aanvoelen.
10. Hij/zij waardeert de capaciteiten van andere mensen.
11. Hij/zij is in staat om de les duidelijk over te brengen.
12. Hij/zij kan de opdrachten met een duidelijke en krachtige stem geven.
13. Hij/zij heeft gevoel voor humor.
14. Hij/zij beschikt over een minimale kennis omtrent de lichamelijke opbouw en de biologische functies.
15. Hij/zij is bewust van de mogelijkheid van ongelukken in de sport en weet hoe deze te voorkomen zijn en hoe men met ongelukken moet omgaan. In deze context is het aangeraden dat de trainer over enige kennis van eerste hulp en van massage technieken voor de behandeling van blessures beschikt.

VOLDOEN JULLIE AAN DEZE VOORWAARDEN ????????????????
Als dit het geval is, dan kunnen jullie in de toekomst ook trainers bij Nusantara worden!

OEFENINGEN, EXAMES EN WEDSTRIJDEN

Een handleiding.

geschreven door Muahmmad Hadimulyo (hoofd trainer Kps. Nusantara, Jakarta, Indonesië)

vertaald door O'ong Maryono (hoofd trainer Vereniging Pencak Silat Nusantara, Amsterdam, Nederland)

INLEIDING

Deze handleding is bedoeld om de trainingsactiviteiten binnen Nusantara, zowel in Indonesie als in het buitenland, te standardiseren.

Hoofdstuk I

PRINCIPES EN TRAININGSMETHODEN

De training moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

1. De oefeningen moeten eenvouding zijn en moeten massaal kunnen worden geoefend.
2. Vooruitgangen en ontwikkelingen moeten makkelijk kunnen worden geevalueerd.
3. Extra nadruk moet worden gelegd op de effectiviteit van de bewegingen.
4. De oefeningen moeten gericht zijn op het verhogen van de vecht en verdediging vermogen van de leerlingen.
5. De training moet worden uitgevoerd op een hoog intensiteit niveau.
6. De fases van de training moeten duidelijk zijn.

De trainingsmethode

Tijdens de training wordt de methode dasar-jurus-urai (zie p.) toegepast. Men begint met makkelijkste bewegingen die vormen de basis deel van moelijker bewegingen. Later, worden deze makkelijke bewegingen met elkaar gekombineerd tot zij een aantal serie bewegingen vormen. Op hun beurt worden de serie van bewegingen met elkaar gecombineerd, enz..

Naarmate de training vorderd, neemt het moelijkheid graad van de bewegingen toe. Op deze wijze zal de leerling van zelf leren om steeds moelijker oefeningen uit te voeren.

Hoofdstuk II

DISCIPLINE

De traditie van Nusantara

1. De begroeting rituel uit de Nusantara traditie wordt verplicht uitgevoerd aan het begin en aan het einde van de training, exames, demostraties en wedstrijden.

2. Nusantara kent een aantal cerimonies, zoals:
   - **gereedmaken van de atleten** (De trainer geeft de

kommando "perhatihan" (aandacht) en de leerlingen moeten stoppen met kletsen en dergelijke en aandacht aan de trainer geven. Dan geeft de trainer de commando "sedia" (paraat) en de leerlingen kruisen de twee armen. Tenslotte geeft de trainer de commando "siap" (klaar) en de leerlingen doen de twee vuisten bij elkaar.

- **Tellen van de atleten.** De trainer vermeld dat het tellen begint "hitung mulai" en de leerlingen moeten op hun beurt zichzelf tellen. Bv. De eerste leerling in de rij zegt 'één', de tweede in de rij zegt 'twee', enz.
- Eed van trouw aan Nusantara
- Controle van emoties en van de ademhaling. Men mediteert in de positie bersila.
- Eerbetoon aan Nusantara
- Eerbetoon aan de trainer en aan de andere atleten (twee handen bij de borst in de positie hormat)
- Begroeting ritueel

3. De eed van trouw aan Nusantara is:
"Met volle geloof in God we beloven dat we de vaderland zullen dienen, onze ouders en guru zullen respecteren, ons dapper en verstandig zullen gedragen en dat we onze energie aan het bevorderen van de pencak silat zullen besteden".

4. De groet van Nusantara bestaat uit het samenvoegen van de twee handen bij de borst. Als een hand niet gebruikt kan worden kan men volstaan met alleen een hand bij de borst te brengen.

Kleding en trainingsmateriaal

Voor de training men gebruikt:

1. Zwarte pencak silat pak
2. Landendoek (lengte 2,5 m.; breedte 12 cm.)
3. Op de pak moet de symbool van Nusantara op de linkse kant worden geplakt. Op de rechtse kant gebruikt men de symbool van de bond. Geen andere symbool kan gebruikt worden.
4. Men gebruikt geen schoenen.
5. Bij voorkeur vindt de training plaats in een ruime zaal met matten.
6. Als mogelijk, kan men andere trainingsmateriaal gebruiken zoals punching-bag, punching-ball, body-protector....

Het oefenen

1. De pencak silat training kan verdeeld worden in:
   a. fysieke training
   b. mentale training
   c. techniek training

2. In principe zouden drie groepen leerlingen moeten worden

UPACARA PERGURUAN


SEDIA


SIAP


DUDUK BERSILA


HORMAT


BERDOA

gevormd, namelijk:
- Jongeren van 10 t/m 14 jaar oud
- Jongeren van 15 t/m 17 jaar oud
- Volwassenen (18 jaar en ouder)

In praktijk is deze indeling niet altijd mogelijk. Soms moeten jongeren en volwassen samen trainen (dit vraagt aan de trainer veel meer flexibiliteit omdat hij/zij te maken krijgt met een zeer gevarieerde groep). In sommige omstandigheden is ook voordeliger om jongen en mesjes in twee groepen te verdelen.

3. De kleuren van de lendendoek drukken de niveau's van de pesilat (persoon die de pencak silat beoefent) uit. Het laagste niveau is zwart, gevolgd door blauw, groen, bruin, paars, rood oranje, gele en tenslotte witte. Elk niveau heeft een bepaalde benoeming in het sankrit, zoals:
Siesya Bavisya: zwaart ledendoek
Siesya Pratame: blauwe ledendoek
Siesya Dwitya: groene ledendoek
Siesya Tertya: bruin ledendoek
Bandhu Bavisya: paarse ledendoek
Madyama Bandhu: rode ledendoek
Wredha/calon pendekar: oranje ledendoek
Pendekar: gele ledendoek
Pendekar utama: witte ledendoek
In de sport is het hoogste niveau rood. Geel en wit hebben betrekking op de spirituele niveau van de drager.

4. Afhankelijk van de soort groep die getraind worden moet de trainer van een bepaald niveau zijn:
   a. De trainer van een tak school moet minimaal een bruin lendendoek hebben
   b. De trainer van een zijtak scool moet minimaal een paars lendendoek hebben
   c. De trainer van een provincie scool moet minimaal een rode lendendoek hebben
   d. Om deel te nemen in de trainer raad moet men minimaal een oranje lendendoek hebben.

Hoofdstuk III

TRAININGSMATERIE

De trainingsmaterie van Nusantara bestaat uit:

1. **Basishouding pencak silat**
   - kuda-kuda (stand/verdedigende houding), sikap (houding) en pasangan
   - Stappen
   - Blokkeren/Afweren met handen (tangkisan)
   - Ontwijkende bewegingen (elakan)
   - Slaan
   - Trappen

- Aanvallen met de elleboog (sikuan)
- Aanvallen met de knieen (denkulan)
- Veeg (sapuan) en schaar (guntingan) technieken
- Lage spel
- Vallen
- Grijpen (tangkapan), vasthouden (kuncian) en neergooien/werpen (bantingan)

2. **Zelf-verdediging oefeningen**
   - Aanval en tegenaanval
   - Bedekking
   - Verdedigingserie (jurus) I t/m VI
   - gevechtserie I t/m XXIV
   - Vrij gevecht en officiele gevecht
   - Ademhaling technieken en innerlijke kracht

3. **Oefening van kunst bewegingen**
   - Serie Gymnastiek Pencak Silat Nusantara I t/m XII
   - Solospel I t/m IV
   - Serie paar ongewapend (jurus ganda/berpasangan)
   - Serie groep vechten (jurus keroyokan)
   - Kembangan ('bloem': sierlijke bewegingen)

4. **Oefening met wapens**
   - Toya (lange stok)
   - Tongkat ganda (vechten met twee stokken)
   - Mes
   - Golok (lange mes)
   - Pedang (zwaard)

Hoofdstuk IV

TRAININGSMATERIE PER NIVEAU

==

1. Niveau Siesya Bavisya (Zwarte ledendoek)

Basisbewegingen:

a. kuda-kuda : serong [schreef naar voren leunende stand (rechse hand naar voren/linkse been naar achter; linkse hand naar voren/rechtse been naar achter)]

b. sikap : I t/m XII

c. Afweren :
- Afweren naar boven/uit (tangkisan buang ke atas/ke luar)
- Kipat (afweren met de palm van de hand)
- Kepruk (afweren met de rug van de vuisten, richting boven naar beneden)
- Jepit (X-afweer/kruisen de twee vuisten) naar boven (jepit

atas)/naar beneden (jepit bawah)

d. Slaan/pukulan :
- pukulan lurus voorwaartse stoot
- buku-buku jari vuist met de tweede knokkels (tijgerpoot)
- tusukan speerhand/steken met vier vingers naar de ogen
- gebang (slaan met de zijde van de hand) naar buiten/naar binnen
- punggung tangan slaan met omgedraaide vuist

e. Trappen :
- tendangan lurus (Front-kick/voortwaartse trap met de bal van de voet)
- tendangan T (T-trap/zijwaartse trap/zwaardvoet)

f. Ontwijken :
- Ales (ontwijken liggend)
- harimau (ontwijken met tijgerstijl)

Zelf-verdediging:
Aanval en tegenaanval (pukul sambut) I t/m IV:

I Afweren naar boven/slaan met de vuist
II Steek met vier vingers naar de ogen/jepit naar boven, rechtse voet naar achter
III Front-kick/kipat (afweren met de palm van de hand)
IV Trap-T/kepruk (afweren met de rug van de twee vuisten)

Kunstbewegingen:
Gymnastiek serie (senam jurus) Nusantara I t/m VI

==

2. Niveau Siesya Pratama

Basisbeweging:

a. Kuda-kuda :
- serong
- pipih (hurkstand)

b. Sikap : I t/m VI

c. Afweren :
- liuk (afweren in de dragoon stijl)
- lenggang (afweer met rooiende beweging)
- potong (onderarmafweer met de zijarm)
- tangkisan buang masuk (onderarmafweer met de vuist van buiten naar binnen)
- kibas tangan (draaiend afweer van buiten naar binnen met de hand)
- kibas kaki (draaiend afweer van buiten naar binnen met de voet)

d. Slaan :
- sanggah (slaan met de muis van de hand)
- ayun (swing)
- sudut (hoekvormig vuistslag)

- *papas* (slaan met dubbele vuistslag)

e. Trappen :
- *tendangan serong*
- *tendangan sabit*
- *tendangan putar* (draaien op de bal van de voet en met de andere been mikken aan de ribben van de vijand)
- *gejos* (trappen naar voren met de hiel van de voet)
- *lurus lompat* (front-kick met springen)
- *T lompat* (T-trap met springen)
- *belakang* (back-kick)

f. Ontwijken :
- *egos*
- *bangkau* (reiger)

g. *Langah* (stappen) :
- *langah curi* (stelen)
- *langah tiga* (driehoekige step)

h. *Sikuan* (elleboog):
- voorwaartse elleboogslag
- opwaartse elleboogslag
- achterwaartse elleboogslag
- benedenwaartse elleboogslag

i. Vallen
- zijwaartse vallen
- voorwaartse vallen
- voorwaartse rollen
- achterwaartse rollen

Zelf-verdediging:
Aanval en tegenaanval V t/m VIII a, b, c, d
Begeleid gevecht

Kunstbewegingen:
Gymnastiek serie (*senam jurus*) Nusantara VI t/m XII
Solospel I

==

3. Niveau Siessya Dwitya (Groene lendendoek)

Basisbewegingen:

a. *Kuda-kuda* : *hadap* (gericht naar voren)

b. *Sikap* : VII t/m XII

e. Trappen :
- cirkel naar boven (*sirkel atas*)
- cirkel naar beneden (*sirkel bawah*)
- (*gaet*) naar zich toehalen van de vijand met een hiel trap
- *kibas lompat* (springende *kibas*)
- Trap T van beneden (*T bawah*)

f. Ontwijken :
- *menyelam* (ontwijken met een duikende beweging)

g. *Lankah* :
- Kat (*kucing*) step
- *Minang* (*sikap* III lopend)

i. Vallen :
- *lompat harimau* (springen in tijger stijl)

l. <u>Dengkulan</u>/knie : - ronde knieslag
- voorwaartse knieslag
m. <u>Sapuan</u>/veeg : - voorwaartse vegen
- zijwaartse vegen
- achterwaatse vegen

Zelf-verdediging:
Aaanval en tegenaanval IX t/m XII
Verdedigingtechnieken: - I a, b, c, d
- IIa, b, c, d
Gevecht technieken : - I t/m XII
Beginselen van de ademhaling techniek

Kunstbewegingen:
Vrij <u>kembangan</u>
Solospel II, a en b

Vaardigheid
Leren van het vrije gevecht regelement
Leren van de IPSI gevecht regelement

==

4. Niveau Siesya Tertya (Bruine lendendoek)

Basisbewegingen:
e. Trappen : - <u>T terbang</u> (vliegende T-trap)
- <u>pacul</u> (hamer trap)
- <u>belakang lompat</u> (springende achterwaartse trap)
- <u>sirkel lompat</u> (sprigende rond trap)
- <u>sapu bawah</u> (vegende trap vanuit beneden)
i. Vallen : - Overslag
n. <u>Bantingan</u>/Werpen : - <u>pingaang</u> (werpen de vijand boven de rug heen)
- <u>kaki</u> (pakken de voeten van de vijand en neergooien)
- <u>leher</u> (pakken de nek van de vijand en neergooien)
o. <u>Guntingan</u>/Schaar : - <u>guntingan kaki</u> (de voeten van de vijand met een schaargrrep klem zetten en de vijand neergooien)
- <u>guntingan pinggang</u> (de rug van de vijand met een schaargreep klem zetten en de vijand neergooien)

Zelf-verdediging:
Verdediging serie : - III a, b, c, d
- IV a, b, c, d
- V a, b, c, d
Gevecht serie : - XIII t/m XXIV
Ademhaling en breken van harde voorwerpen (beton)

Kunstbewegingen
Solospel III
Vrije solospel
Serie paar ongewapend I t/m IV

==

5. **Niveau Bandhu Bavisya Pratama (Paarse lendendoek)**

Basisbewegingen:
e. Trappen : - Combinatie trappen linkse en rechtse voet
o. Guntingan : - guntingan leher schaargreep op de nek
p. Wapens : - beginselen van de serie toya

Zelf-verdediging:
Verdediging tegen mes en gojok

Kunstbewegingen:
Solospel IV en Toya
Serie paar ongewapend V t/m VIII

Vaardigheid
Groep gevecht met 4 pesilat met een blauwe lendendoek

Kennis
Massage theorie
Training theorie
Theorieen omtrent veiligheid in de sport

==

6. **Niveau Bandhu Bavisya Dwitya (rode lendendoek)**

Basisbeweging:
Serie bewegingen met tongkat ganda
Serie bewegingen met pedang

Zelf-verdediging:
Begeleide oefening met wapens (mes en korte stok)
Gewapende vecht

Kunstbewegingen:
Gewapende solospel: tongkat ganda, zward
Serie paar ongewapend: IX t/m XII
Vaardigheid
Groep gevecht met 8 pesilat met een blauwe lendendoek
Gevecht op de tafel of op de bank

==

De materie voor de hogere niveau's wordt gegeven door de raad van trainers. Het is gericht op de spirituele ontwikkeling van de pesilat.

Hoofdstuk V

EXAMES

Elke jaar moeten examen worden gedaan om het niveau van de leerlingen vast te stellen.
1. De examinator in het examen voor een zwarte en blauwe lendendoek moet een paarse lendendoek hebben.
2. De examinator in het examen voor een groene en bruine lendendoek moet een paarse lendendoek hebben.
3. De trainers raad acteert als examinator in het examen voor een paarse, oranje en rode lendendoek.

De materie van het examen

De materie van het examen is dezelfde als de training materie van de respectivelijk niveau plus een aantal lichamelijke oefeningen:

Niveau	Rennen	Push-ups	Sit-ups	Aantal Stoten/Trappen
Zwaart	5 km.	30	40	100/100
Blauw	5 km.	40	40	120/120
Groen	6 km.	50	50	150/150
Bruin	6 km.	50	50	150/150
Paars	5 km.	30	30	100/100
Rood	5 km.	30	30	100/100

Hoofdstuk VI

GEVECHT

Nusantara volgt twee soorten gevecht regels:
1. De regels van de Persilat (Persatuan Pencak Silat Antara Bangsa), de Internationale Federatie Pencak Silat. Deze regels worden toegepast in externe wedstrijden.
2. De regels van Nusantara. Deze regels worden toegepast in interne wedstrijden.

De belangrijkste verschil is dat Nusantara geen body protector gebruikt terwijl dat volgens de Pesilat dat wel moet gebeuren.

Nusantara heeft in Indonesie verschillende sorten wedstrijden op verschillende administrative niveaus, buurt, stad, provincie, regio en nationale. De atleten die winnen de nationale Nusantara campioenschappen hebben de recht Nusantara te vertegenwoordigen in de nationale selectie.

Een deel van de interne campioenschappen zijn alleen open voor Nusantara leden, terwijl een andere deel (meestal Nusantara wedstrijden op provinciale en nationale niveau's) is open voor de algemene publiek.

De scheidsrechters en de leden van de jury worden gekozen door de bestuur van Nusantara. Er zijn drie soorten wedstrijden, namelijk gevecht één tegen één, team gevecht, kunstwedstrijden. Elke soort kent zijn eigen regels:

Eén tegen één
1. De atleet moet bewijzen met een liedkaart dat hij/zij lied van Nusantara is, en minimaal het bruine lendendoek heeft

2. Er zijn verschillende gewicht klassen (A t/m L). De laagste kategorie begint op 25 kg. Elke klasse verschilt van de volgende 3 kg.

3. De atleten moet minimaal 12 jaar oud zijn.

4. Vrouwen en mannen vechten in aparte kategorieeen.

Team tegen team
1. De atleten moeten bewijzen met een liedkaart dat zij leden van Nusantara zijn, en minimaal het bruine lendendoek heeft

2. De atleten moeten minimaal 16 jaar oud zijn.

3. Elke team bestaat uit 3 personen en 1 reserve persoon.

4. Vrouwen en mannen vechten in aparte kategorieen.

Kunst wedstrijden
1. De kunst wedstrijd bestaat uit solo en paar series

2. De deelnemers moeten minimaal de groene lendendoek hebben.

3. De atleten moeten minimaal 16 jaar oud zijn

4. De deelnemers aan de solo wedstrijd moeten de verplicht solo doen plus een minuut vrije solo. De deelnemers aan de ongewapende paar serie moeten de verplichte serie doen plus twee minuten vrije paar serie.

JURUS TUNGGAL BERPOLA/VERPLICHT SOLOSPEL I

01. sikap siap - hormat
02. pukul lurus kanan
03. pukul lurus kiri
04. siku bawah kiri kuda-kuda pipih rendah
05. kaki kanan mundur ke samping, tangkis kipat kiri
06. berbalik tangkis buang bawah
07. tangkis buang atas kanan
08. elang melayang
09. kaki kiri maju, gebang kanan slewah
10. persiapan gebang kanan
11. gebang keluar kanan
12. bangau kiri
13. kaki kiri maju, tangkis siku kanan
14. kaki kiri mundur, gebang kanan
15. elang melayang
16. jepit atas kiri
17. kaki kiri mundur kesamping, siku samping kiri
18. kepruk gantung kiri
19. harimau kiri, kaki kiri mundur
20. punggung tangan kanan
21. kaki kanan mundur, tangkis sanggah kanan
22. tendangan lurus kanan
23. tusuk jari kanan
24. buang liuk kiri, kaki kanan mundur
25. elak belakang kanan
26. tangkis potong kanan
27. langkah curi kanan
28. tendang T kiri
29. tangkis lenggang kiri
30. kaki kanan mundur, ales kekanan
31. kibas kaki kanan
32. papas kanan
33. kaki kanan mundur, sikap VI
34. tendang belakang kanan
35. punggung tangan kanan
36. menyelam kekiri
37. kaki kiri maju, gebang dua tangan
38. kaki kiri mundur, tangkis sanggah kanan
39. kaki kiri maju, punggung tangan ganda
40. lompat kucing berbalik pukul lurus kiri
41. berbalik tangkis buang masuk slewah kiri
42. kaki kanan mundur - siap hormat

JURUS TUNGGAL BERPOLA/VERPLICHT SOLOSPEL II-A

01. sikap siap - hormat
02. kaki kanan maju, tangan kanan gebang ke depan
03. tangan kiri siku sanggah keatas (positie kuda-kuda slewah)
04. kepruk kedua tangan sedangkan kaki kiri di gantung
05. loncat ke atas gebrak kedua kaki (kuda luda pipih/plat)
06. kuda-kuda naik ke atas perlahan-lahan

07. gebang keluar dengan tangan kanan, sedangkan kaki kanan maju ke samping kanan
08. tusuk dengan jari tangan kiri (positie kuda-kuda slewah)
09. tendang lurus dengan kaki kiri
10. kaki kiri landen di depan dan pukul dengan sanggah tangan kanan (positie kuda-kuda slewah)

11. kaki kanan di tarik rapat dengan kaki kiri, tangan kanan persiapan gebang berbalik
12. gebang kanan berbalik pandang mematah
13. seretan kaki kiri gebrak
14. kepruk kanan mundur
15. langkah curi kiri, tangkis potong tangan
16. punggung tangan kanan

17. pukul punggung tangan datar kanan
18. pukul lurus kiri
19. pukul punggung tangan kiri datar
20. pukul lurus kanan
21. kaki kanan maju, tangkis jepit buka

22. pukul sanggah kanan
23. siku sanggah kiri
24. siku kebawah lompat
25. putar dua lengan-atas-belakang-bawah-depan
26. langkah curi kiri,tangkis kibas tangan kanan-kedalam
27. tendang T kanan
28. tangkis lenggang kanan
29. kaki kiri mundur, elang melayang

30. kibas lutut kiri
31. tendang T kanan
32. tendang liuk berbalik kiri
33. tendang T bawah kanan
34. sempok tangkis potong kanan
35. 2 x mundur, sikap XII
36. sirkel bawah 2 x
37. tangkis siku kiri
38. persiapan potong kiri
39. tangkis buang keluar kanan
40. tolak dua tangan, kuda kuda hadap

JURUS TUNGGAL BERPOLA/VERPLICHT SOLOSPEL II- B

41. kaki kanan maju, bandul dua tangan
42. tangan pedang kiri
43. pukul lurus kiri slewah
44. maju kesamping, punggung tangan kanan
45. bangau kiri

46. kibas kaki lompat kanan
47. kepruk lenggang
48. berbalik-membusur-papas
49. persiapan gebang kanan
50. tebang kanan
51. siku samping kanan
52. siku bawah kanan
53. siku sanggah kiri
54. tolak kiri

55. kepruk lenggang kiri
56. silang curi
57. tangan pedang kanan
58. maju kesamping, tangkis buang keluar kanan
59. pukul lurus kiri
60. tendang T kiri
61. elang melayang kiri

62. berbalik tusuk kiri
63. kaki kanan maju, pukul lurus kanan
64. maju samping, tangan pedang kiri
65. punggung tangan kanan
66. pukul lurus kiri
67. tendang lurus kiri.
68. elang melayang

69. siku kanan, kuda kuda kanan lurus
70. mundur sikap VI
71. tendang belakang kanan
72. tangkis lenggang kanan
73. tangkap liuk berbalik kiri
74. tendang T lompat kanan
75. kembali sikap siaga kuda kuda pipih
76. maju kanan siap hormat.

JURUS TUNGGAL BERPOLA/VERPLICHT SOLOSPEL III

1. siap
2. hormat
3. tangkisan tepis kebawah dengan tangan kanan, kuda kuda sejajar
4. tangan kanan siku kedepan
5. tangan kiri siku sanggah keatas
6. kaki kiri maju ke depan, sikap XII tangan dengan positie terbuka
7. kaki kanan sapu kedepan
8. kedua tangan diputar, tangan kanan menusuk dengan jari dengan positie terbalik, kaki kanan positie didepan
9. tangan kanan siku kedepan
10. tangan di putar, dilanjutkan dengan punggung tangan kanan
11. elang melayang
12. badan diputar menghadap kekiri lalu jongkok kedua tangan tangkisan dorong kedepan
13. kedua tangan menepuk ketanah
14. dengan kaki kanan tendang T bawah
15. duduk dengan positie sempok, kedua tangan tangkisan potong
16. berdiri badan berputar berlawanan dengan jarum jam, tangan kanan gebang kedalam dengan bagian ibu jari
17. tangan kiri gebang kedalam
18. kaki kiri melangkah kesamping kiri, kedua tangan tangkisan lenggang/dayung
19. badan loncat kesamping kiri, bersamaan tangkisan kibas lompat dengan kaki kanan, mendarat dengan kaki kanan depan
20. kaki kiri melangkah kedepan kedua tangan tangkisan lenggang/dayung kiri
21. tendangan kaki kiri, badan berputar menghadap kedepan sikap VII
22. sapu depan bawah dengan kaki kiri dan dilanjutkan sapu depan dengan kaki kanan
23. langsung berdiri kuda kuda hadap
24. lompat kaki kiri gantung elang melayang menghadap kedepan
25. tendangan " T " dengan kaki kanan berhenti
26. ganti kaki, kaki kiri gantung
27. kaki kiri gejlik dengan positie badan kebawah, badan dengan positie bergantung, sedangkan tangan kanan dengan positie tangkisan buang atas
28. langsung berdiri kaki kiri ditarik kebelakang, dan tangan kanan tangkisan buang atas
29. kaki kiri melakah depan dan bergeser kesampingkiri/ drie hoek
30. kuda kuda sikap tangkap X banting
31. kuda kuda hadap, tangan kanan persiapan gebang
32. pukul punggung tangan kanan kebawah
33. kaki kanan tarik kebelakang, sedangkan tangan kiri mengelus tangan kanan
34. dengan gerakan terkejut siku dengan tangan kanan kebelakang dengan mengganti positie badan dalam kuda kuda pipih
35. pukulan sikuan sanggah keatas dengan tangan kiri
36. kaki kanan melangkah kedepan membentuk kuda kuda pipih kaki

kanan depan, sedangkan tangan kanan memukul dengan gebang kedepan

37. kaki kanan melangkah kesamping kanan, tangan kanan gebang kebelakang, positie kaki silang seperti sikap III
38. badan berputar berlawanan dengan jarum jam, tangan kanan gebang kedepan, positie slewah
39. tendang lurus dengan kaki kanan, tarik kebelakang dilangsungkan kesikap III
40. tendang " T " kesamping kiri, kaki kembali tangan tangkisan mendayung
41. badan di putar berlawanan dengan jarum jam, sikap II kaki kiri digantung
42. kaki kiri melangkah kesamping kiri positie kaki silang X, tangan denga positie terbuka seperti sikap IV
43. badan jongkok kebawah, kaki kiri didepan sedangkan lutut kanan menyentuh tanah
44. berdiri kaki kanan melangkah kedepan, sedangkan tangan kanan memukul dengan pukulan lurus kedepan, positie kuda kuda sejajar kaki kanan depan
45. tangkisan tepis / afweer liggen dengan tangan kanan
46. tendangan " T " melompat ke depan dan dengan kaki kanan kembali kesikap XII
47. tendang teratai dengan kaki kanan dan dilanjutkan dengan tendang sabit dengan kaki kanan juga
48. gebang dari dalam keluar
49. tarik tangan kanan dan berputar di kepala lalu gebang kedepan dari luar kedalam
50. tangan kiri gebang dari luar ke dalam
51. kuda kuda pipih kedua tangan stop dipinggang tarik nafas/ademen in
52. hormat
53. hormat perguruan

SOLO V

1. Hormat perguruan
2. Pukul lurus kaki kanan depan
3. Koet tangan kiri macan putih
4. Tangan kanan tarik sikut tangan kanan
5. Tangan kanan sendal pancing
6. Elang melayang kaki kanan depan

7. Kaki kiri maju ales harimau kanan
8. Loncat harimau kiri
9. Kembali ketempat bangau kiri
10. Doubel trap kanan turun sikap soloIV
11. Tendang T kanan kaki kiri gantung
12. Elang melayang kaki kanan depan

13. Kaki kiri maju silang belakang rancak minang
14. Gebang dalam keluar kanan
15. Tangan kanan tarik gebang dalam ke dalam
16. Tangan kanan putar gebang kanan
17. Tangan kanan sanggah harimau
18. Elang melayang kaki kanan depan

19. Rolling T bawah kanan
20. Gaet kaki kanan
21. T bawah kiri
22. Kaki kiri tarik gejlik kanan posisi pantat mengantung di dua tangan
23. Kaki kiri gejlik
24. Buaya berbalik
25. Dua kaki selonjor loncat
26. Buaya berbalik
27. Loncat berdiri dan doubel trap kanan
28. Turun split
29. Tangkisan teratai putar bawah
30. Jongkok mentil berdiri
31. Gantung kaki kiri serkel kanan atas

32. Salto
33. Loncat ke kanan buka jendela
34. Sirkel melayang tengah
35. Elang bawah kanan tepuk
36. Elang bawah kiri
37. Berdiri hormat perguruan

GANDA TANGAN KOSONG/PAAR ONTGEWAPEND

RANGKAIAN I:

01. tendang lurus kiri	01. tangkisan kipat tangan kiri
02. gebang/tebang tangan kanan	02. tangkisan buang keluar
03. tendang T kanan	03. mundur elakan ales
04. tangkisan dua tangan	04. balas tendang sabit kanan
05. elakan bawah	05. maju pukulan lurus kanan
06. jepitan leher	06. lompat harimau (rol)
07. tendang T lompat kanan	07. egos kiri
08. tangkiasan buang liuk kiri kanan	08. balas, maju tusuk jari ambilan kuncian tangan
09. jatuhan punggung	09. angkat kaki kiri, sapu
10. lepasan kunci	10. kuncian kaki depan
11. gejlig lutut	11. rol belakang

RANKAIAN II:

01. tendang belakang lompat kanan	01. mundur tepak dua tangan
02. kibas kaki kanan	02. elakan selam
03. pukulan gebang keluar kanan	03. tangkisan ganda, dua tangan
04. tangkisan buang liuk	04. balas tendang sabit kiri
05. tangkisan buang atas kiri	05. maju,pukulan gebang kanan
06. bantingan leher	06. jatuhan jembatan
07. kuncian leher	07. lepasan kuncian
08. rol depan	08. bantingan punggung

RANGKAIAN III:

01. tendangan teratai kanan	01. tangkisan kipat ganda
02. tendangan gaet kaki kanan	02. elakan selulup
03. tendangan sabit dua kali	03. tangkisan tepak dua tangan
04. maju pukulan lurus	04. tangkisan buang atas kanan
05. jatuhan samping	05. balas, bantingan pinggang
06. tangkapan dua tangan	06. pukulan gebang dua tangan
07. lemparan kaki dg jatuhan	07. lompat harimau

RANGKAIAN IV:

01. tangkisan membuka tangan	01. maju pukulan papas
02. merunduk	02. pukulan ayun kanan
03. tangkisan kipat atas	03. siku tangan kanan
04. sapu kaki kiri	04. angkat kaki kanan
05. ales samping kiri	05. tendang T kanan
06. jatuhan sapuan kiri	06. kibas lompat kaki kiri

07. tendangan T lompat kanan	07. tangkapan
08. jatuhan depan	08. kosetan kiri
09. lepasan kuncian	09. kuncian kaki belakang
10. gejlig T	10. rol belakang

RANGKAIAN V:

01. tendang lurus kaki kiri	01. tangkisan kipat tangan
02. maju, gebang dua tangan	02. tangkisan dua tangan terbuka
03. kuncian tangan	03. lepasan kuncian
04. kuncian punggung	04. pukulan punggung tangan kanan
05. sikap siaga	05. lepasan kuncian
06. mundur melompat	06. sapu kaki kanan
07. maju pukulan lurus	07. tangkapan
08. lompat harimau	08. bantingan kanan

RANGKAIAN VI:

01. tangkisan lipat ganda	01. tendangan putar kanan
02. tangkisan buang kiri	02. pukulan gebang kanan
03. tendang pacul kiri	03. tangkapan dipundak
04. tendangan taji atas kanan	04. elakan selam
05. tendangan sabit kanan	05. mundur tepak dua tangan
06. tangkisan buang liuk	06. maju pukulan lurus kanan
07. patukan keleher kunci	07. bukaan kuncian
08. rol depan	08. jepitan leher

RANGKAIAN VII:

01. ales kesamping kiri	01. tendang lurus kiri
02. elakan selulup	02. tendang paculan
03. tangkisan buang keluar kiri	03. tangkisan buku jari kanan
04. tangkisan buang atas	04. tusukan jari kiri
05. tangkapan kaki	05. tendangan kaki kiri
06. overslaag/salto	06. tendangan taji atas kanan
07. sikap pasang	07. sikap pasang
08. maju pukulan lurus kanan	08. tangkapan buang liuk kiri
09. siku bawah kiri	09. pukulan sanggah kanan
10. balas tendang gejros bawah	10. jatuhan sempok rol
11. guntingan leher	11. jatuhan

GEVECHT TECHNIEK I t/m XXIV.

SERIE I

Kembangan
1. sikap XII
2. sikap I
3. rechter elleboog stoot voorwaarts
4. sikap IV, de rechter voet voorwaarts verschuiven

Inti
1. Vegen met de recher voet naar de enkel van de vijand
2. trappen "T" met de rechter been naar de buik van de vijand
3. evenwijdige stoot (papas), rechter voet voorwaarts verschuiven
4. stappen naar achter in de stijl "flying eagle"

SERIE II

Kembangan
1. sikap XII
2. sikap I
3. rechter elleboog stoot voorwaarts
4. sikap IV, de rechter voet voorwaarts verschuiven

Inti
1. vegen met de linker voet naar de enkel van de vijand
2. "double trappen" voorwaarts met de linker been
3. evenwijdige stoot, stappen met de rechter voet naar voren
4. stappen naar achter in de stijl "flying eagle"

SERIE III

Kembangan
1. sikap XII
2. sikap II
3. de rechter voet zijwaarts verschuiven
4. drie hoekig stap (linker voet naar voren) = sikap XII.

Inti
1. 'front kick' met de rechter been (teruggaan naar achter)
2. trappen " T " met de rechter been (N.B. **niet** teruggaan naar achter)
3. voorwaarts stoot met de linker vuist
4. voorwaarts stoot met de rechter vuist
5. stappen naar achter in de stijl "flying eagle"

SERIE IV

Kembangan
1. sikap XII
2. sikap II
3. stappen met de rechter voet zijwaarts
4. drie hoekig stap (rechter voet naar voren voren) = tegengestelde sikap XII

Inti
1. 'front kick' met de linker voet
2. stoot vorwaarts met de rechter vuist
3. trapt " T " met rechter been
4. stoot voorwaarts met linker vuist
5. stappen naar achter in de stijl "flying eagle"

SERIE V

Kembangan
1. sikap XII
2. stelende stap/sikap III
3. het lichaam omdraaien, sikap XII slewah
4. uitkijken

Inti
1. cirkelafweer binnenwaarts (kibas) met de rechter been
2. stappen voorwaarts met de linker voet, trappen T met de rechter been
3. 'front kick' met de linker been
4. stoot voorwaarts met de linker vuist
5. stappen naar achter in de stijl "flying eagle"

SERIE VI

Kembangan
1. sikap XII
2. stelende step/sikap III
3. het lichaam omdraaien, sikap XII slewah
4. uitkijken

Inti
1. trap kibas met de linker been
2. stoot voorwaarts met de linker vuist
3. stoot voorwaarts met de rechter vuist
4. 'front kick'
5. stappen naar achter in de stijl "flying eagle"

SERIE VII

Kembangan
1. sikap XII
2. de linker voet zijwaarts verschuiven, sikap IV
3. de linker voet achterwaarts verschuiven in de dragon stijl

(sikap liuk)
4. Rechter egos

Inti
1. stappen met de linker voet voorwaarts, trappen T met de rechter been
2. slaan met de rug van de rechter vuist
3. trap serong met de linker been
4. hoekvormig vuistslag met de rechter vuist
5. stappen naar achter in de stijl "flying eagle"

SERIE VIII

Kembangan
1. sikap XII
2. de linker voet zijwaarts verschuiven, sikap IV
3. de linker voet achterwaarts verschiven in de dragon stijl (buang liuk)
4. egos naar de linkse kant, sikap XII

Inti
1. stappen voorwaarts met de rechter voet, trappen T met de linker been
2. stoot voorwaarts met de linker vuist
3. trap serong met de linker been
4. trap sabit met de rechter been
5. stappen naar achter in de stijl "flying eagle"

SERIE IX

Kembangan
1. sikap XII
2. rechter voet voorwaarts verchuiven, afweren met rechter hand. Het lichaam moet op een horizontaal lijn staan, leunende aan de linkse kant
3. stappen met de linker voet achterwaarts in de dragon stijl (buang liuk)
4. linker voet achterwaarts verschuiven, sikap V

Inti
1. gebang voorwaarts met rechter hand
2. stappen voorwaarts met de linker voet, trap sabit
3. vegen met de linker voet naar de enkel van de vijand
4. stappen naar achter in de stijl "flying eagle"

SERIE X

Kembangan
1. sikap XII
2. rechter voet voorwaarts verschuiven, afweren met de rechter hand. Het lichaam moet op een horizontaal lijn staan, leunende aan de linkse kant
3. linker voet achterwaarts verschuiven in de dragon stijl

(buang liuk)
4. linker voet achterwaarts verschuiven, sikap V

Inti
1. stappen voorwaarts met de linker voet, gebang met de linker hand naar de nek van de vijand
2. linker 'swing'
3. vegen met de rechter voet op de enkel van de vijand
4. stappen naar achter in de stijl "flying eagle"

SERIE XI

Kembangan
1. sikap XII
2. sikap VI
3. het lichaam omdraaien, gebang met de rechter hand, sikap II
4. stelende stap voorwaarts met de rechter been/sikap III met de rechter voet naar voren

Inti
1. het lichaam omdraaien, slaan met de rug van de rechter vuist 2. ('front ~~kick' met de linker~~ been) trap T met de rechter been
3. 'back kick' met linker been
4. stoot voorwaarts met rechter vuist
5. stappen naar achter in de stijl "flying eagle"

SERIE XII

Kembangan
1. sikap XII
2. sikap VI
3. het lichaam omdraaien, gebang met de rechter hand, sikap II
4. stelende stap voorwaarts met de rechter been/sikap III met de rechter voet naar voren

Inti
1. slaan met de rug van de linker vuist
2. 'back kick' met rechter been
3. slaan met de rug van de rechter vuist
4. trap "serong" met de linker been
5. stappen naar achter in de stijl "flying eagle"

SERIE XIII

1. **sikap I**
2. afweer "roeien" met de rechter hand, de rechter voet verschuiven naar de linkse kant
3. trapt T met de rechter voet naar voor
4. stappen met de rechter voet zijwaarts
5. trap sabit met de linker voet
6. springen achterwaarts, staan in de sikap IV

SERIE XIV

1. sikap I
2. stappen met de linker voet achterwaarts, afweren met de rechter elleboog van boven naar beneden
3. trappen teratai + sabit met de rechter voet vanuit de hangende positie
4. ontwijken, leunen het lichaam naar rechter kant
5. trap T met de linker voet
6. springen achterwaarts, staan in de sikap IV

SERIE XV

1. sikap II
2. stappen met de linker voet achterwaarts, afweer met beide gedraaide vuisten van boven naar beneden
3. springen met de linker voet voorwaarts naar de knie van de vijand gejlig + trap T naar de buik van de vijand met de rechter been
4. ontwijken leunende (ales) op de rechtse kant
5. evenwijdige stoot (papas) voorwaarts, stappen voorwaarts met de rechter voet
6. trap serong met de linker been
7. springen achterwaarts, staan in de sikap IV

SERIE XVI

1. sikap II
2. verschuiven de linker voet achterwaarts, vegende afweer (kibas) met de hand/ontwijken leunende achterwaarts
3. trap gejlig naar de knie van de vijand en tegelijkertijd trap serong naar de ribben van de vijand met de linker been
4. ontwijken leunende op de linker kant
5. trekt de rechter voet naar de linker voet, het lichaam omdraien, trap 'back kick' met de linker voet
6. voorwaarts stoot met de rechter vuist
7. springen achterwaats, staan in de sikap IV

SERIE XVII

1. sikap III/rechtspositie
2. stappen achterwaarts met de linker voet, omdraaien het lichaam, cirkel afweer binnenwaarts met de rechter voetzool
3. dubbele trap serong met de linker been naar de ribben van de vijand
4. trap cirkel omhoog met de rechter been
5. stoot voorwaarts met de linker hand
6. achterwaarts stappen, staan in de sikap IV

SERIE XVIII

1. sikap III/rechtspositie
2. ontwijken leunende op de linkerkant
3. dubbele trap serong met de rechter been naar de ribben van de vijand
4. trap serong met de linker been
5. trap cirkel omhoog
6. achterwaarts stappen, staan in de sikap IV

SERIE XIX

1. sikap IV
2. stappen achterwaarts met de linker been, afweer met dubbele omgedraaide vuisten
3. trappen voorwaarts met de linker been
4. teruggaan naar sikap IV
5. 'back kick' voorwaarts met de linker been
6. springende dubbele trap gibas met de linker been
7. stappen achterwaarts, staan in de sikap IV

SERIE XX

1. sikap IV
2. springen naar de linker kant, staan in de sikap IV
3. trap T voorwaarts met de linker been
4. teruggaan naar sikap IV
5. vegen met de rechter voet naar de enkel van de vijand, stoot voorwaarts met de linker hand
6. trappen voorwaarts met de rechter been, stoot voorwaarts met rechter vuist
7. stappen achterwaarts, staan in de sikap IV

SERIE XXI

1. sikap V
2. afweer met rechter elleboog, stappen achterwaarts met rechter been (sikap VI)
3. 'back kick' voorwaarts met de rechter been
4. linker voet hangen
5. dubbel 'front kick' met de linkee been
6. voorwaarts stoot met linker en rechter hand
7. stappen achterwaarts, staan in de sikap IV

SERIE XXII

1. sikap IV
2. sikap dragon (de linker voet achterwaarts verschuiven)
3. kuda-kuda horizontaal
4. trap T met de rechter voet naar voren
5. rechter voet hangen
6. trap 'back kick' met de linker been
7. voorwaarts stoot met rechter vuist en linker vuist
8. stappen achterwaarts, staan in de sikap IV

SERIE XXIII

1. sikap VI
2. 'back kick' voorwaarts met de rechter voet
3. het lichaam omdraaien, dubbele trap sabit met linker voet naar voren
4. sikap XII met de linker been naar voren, wisselen van positie naar sikap XII met de rechter been naar voren
5. stappen voorwaarts met de linker voet, cirkel omlaag met de rechter been
6. snel opstaan!
7. trap serong met linker voet naar voren
8. trap cirkel omhoog met de rechter been naar het hoofd van de vijand
9. stappen achterwaarts, staan in de sikap IV

SERIE XXIV

1. sikap VI
2. stappen voorwaarts met de rechter voet, trap 'back kick' met de linker been
3. stappen voorwaarts met de rechter voet, evenwijdige stoot (papas) voorwaarts
4. sikap XII met de rechter been naar voren, wisselen van positie naar sikap XII met de linker been naar voren
5. stappen voorwaarts met de rechter voet, cirkel omlaag met de linker been
6. schaar omlaag met de rechter been
7. snel opstaan!
8. cirkel omhoog met de rechter been
9. achterwaarts stappen, staan in de sikap IV

ZELF-VERDEDIGING SERIE

SERIE I.

A. 1. sikap siap
(staan met de rug gestrekt en de twee vuisten bij elkaar vóór de borst)
2. kaki kanan mundur, tangkis buang ke luar kiri
(rechter voet naar achter, afweren met de linker hand van binnen naar buiten)
3. pukul lurus dengan tangan kanan, posisi kaki slewah
(voorwaartse stoot met de rechter hand, linker voet naar voren)
4. tendang T kanan
(trap T met de rechter been)
5. pukul punggung tangan kanan
(stoot met de rug van de vuist)
6. tusukan jari tangan kiri, posisi kuda-kuda slewah
(steken de vingers van de linker hand in de ogen van de vijand, houding kuda-kuda slewah)
7. kembali ke sikap XII
(teruggaan naar sikap XII)

B. 1. sikap siap
(staan met de rug gestrekt en de twee vuisten bij elkaar vóór de borst)
2. kaki kanan mundur, tangkis buang keluar kiri
(rechter voet naar achter, afweren met de linker hand van binnen naar buiten)
3. gebang dengan tangan kiri, sanggah dengan tangan kanan
(slaan met de zijde van de linker hand, slaan met de muis van de rechter hand op de kaak van de vijand)
4. tangkap kepala
(grijpen het hoofd van de vijand)
5. kaki kiri mundur, patahkan leher
(linker voet naar achter, het hoofd van de vijand omdraaien om zijn/haar nek te breken)
6. gejlik lompat dengan kaki kanan
(springende T-trap omlaag met de rechter been
7. kembali ke sikap XII
(teruggaan naar sikap XII)

C. 1. sikap siap
(staan met de rug gestrekt en de twee vuisten bij elkaar vóór de borst)
2. kaki kanan mundur, tangkis buang keluar kiri
(rechter voet naar achter, afweren met de linker hand van binnen naar buiten)
3. gebang dengan kedua tangan

(slaan met de zijde van beide handen naar de nek van de vijand)

4. dengkulan dengan kaki kanan
(aanvallen met de rechter knie)

5. kaki kanan mundur kebelakang, tusukan jari kanan
(rechter voet naar achter, steken de vingers van de rechter hand in de ogen van de vijand)

6. tangkap kedua kaki tarik banting
(met een gebogen rug grijpen de benen van de vijand, trekken naar zich toe en tegelijkertijd duwen mer de schouder tot de vijand achterover valt)

7. kembali ke sikap XII
(teruggaan naar sikap XII)

D. 1. sikap siap
(staan met de rug gestrekt en de twee vuisten bij elkaar vóór de borst)

2. kaki kanan mundur, tangkis buang keluar kiri
(rechter voet naar achter, afweren met de linker hand van binnen naar buiten)

3. gebang dengan tangan kanan, posisi badan slewah
slaan met de zijde van de rechter hand, lichaam in de slewah houding

4. sapu kaki kanan
(afvegen met de rechter voet naar de enkel van de vijand)

5. pukul lurus dengan tangan kiri ke bawah
(voorwaartse stoot met de linker hand van boven naar beneden)

6. kembali ke sikap XII
(teruggaan naar sikap XII)

.
.
.

SERIE II.

A. 1. sikap siap
(staan met de rug gestrekt en de twee vuisten bij elkaar vóór de borst)

2. kaki kanan geser ke kanan, tangkis potong ke luar dengan tangan kiri
(de rechter voet zijwaarts verschuiven, afweren met de zijde van de linker hand)

3. pukul dengan punggung tangan kanan
(slaan met de omgedraaide rechter vuist)

4. comot nomer 10
(grijpen de geslachtsdelen en trekken)

5. tangkap kaki lawan dengan tangan kiri
(grijpen de linker voet van de vijand met de linker hand)

6. angkat kaki kiri dan sapu kaki kanan lawan
(optillen de linker voet van de vijand en vegen zijn/haar rechter voet zodat de vijand valt)

7. kembali ke sikap XII
(teruggaan naar sikap XII)

B. 1. sikap siap
(staan met de rug gestrekt en de twee vuisten bij elkaar vóór de borst)
2. kaki kanan geser kekanan, tangkis potong dengan tangan kanan
(de rechter voet zijwaarts verschuiven, afweren met de zijde van de rechter hand)
3. tangkap tangan kanan lawan dan putar/pilin
(grijpen de rechter hand van de vijand en omdraaien)
4. tendang T dengan kaki kanan
(trap T van de rechter been)
5. pukulan palu ke ubun-ubun
(hamerstoot met de rechter hand op het hoofd [de fontanel] van de vijand)
6. bantingan punggung
(neergoien de vijand boven de rechterheup)
7. kembali ke sikap XII
(teruggaan naar sikap XII)

C. 1. sikap siap
(staan met de rug gestrekt en de twee vuisten bij elkaar vóór de borst)
2. kaki kanan geser kekanan, tangkis potong dengan tangan kanan
(de rechter voet zijwaarts verschuiven, afweren met de zijde van de rechter hand)
3. patuk leher melingkar
(omhelsen de nek van de vijand)
4. bantingan kosetan
linker voet achter de rechter voet zetten (sikap III), tegelijkertijd de nek van de vijand naar voren trekken, vijand neergooien op de rechter been heen)
5. punggung tangan kanan ke bawah
(slaan met omgedraaide vuist op het hoofd van de liggende vijand)
6. kembali ke sikap XII
(teruggaan naar sikap XII)

D. 1. sikap siap
(staan met de rug gestrekt en de twee vuisten bij elkaar vóór de borst)
2. kaki kanan geser kekanan, tangkis potong dengan tangan kanan
(de rechter voet zijwaarts verschuiven, afweren met de zijde van de rechter hand)
3. gebang keluar dan comot no.10
(slaan met de zijde van de hand van binnen naar buiten op de nek van de vijand, grijpen de geslachtsdelen van de vijand en trekken)
4. tangkap leher, panggul di atas bahu dan banting ke

— depan
(omhelsen de nek van de vijand met de rechter hand, de vijand voorwaarts neergooien op de schouders heen)

5. siku kebawah dengan tangan kanan
(stoten met de rechter elleboog op de liggende vijand)

6. kembali ke sikap XII
(teruggaan naar sikap XII)

SERIE III.

A. 1. sikap siap
(staan met de rug gestrekt en de twee vuisten bij elkaar vóór de borst)

2. kaki kanan mundur kebelakang,tangan tangkis jepit atas.
(de rechter voet achterwaarts verschuiven, afweer X omhoog)

3. tangkap tangan lawan tarik, dan siku sanggah
(grijpen de rechter hand van de vijand, trekken en stoten met de elleboog omhoog)

4. dengkulan dengan kaki kanan
(aanvallen met de rechter knie naar de buik van de vijand)

5. banting sengkat dengan kaki kiri
(de voet van de vijand aan de haak slaan met de linker voet zodat de vijand valt)

6. kembali ke sikap XII
(teruggaan naar sikap XII)

B. 1. sikap siap
(staan met de rug gestrekt en de twee vuisten bij elkaar vóór de borst)

2. kaki kanan mundur ke belakang, tangan tangkis jepit atas
(de rechter voet achterwaarts verschuiven, afweer X omhoog)

3. tangkap tangan lawan dan putar/pilin
(de hand van de vijand grijpen en omdraaien),

4. melangkah kedepan berputar sampai posisi di belakang lawan
(voorwaarts stappen zodat men zich achter de vijand kont te staan. De hand van de vijand niet los maken)

5. gejos dengan kaki kanan sasaran belakang lutut
(trappen met de hiel naar de achterkant van de knieen van de vijand zodat de vijand gaat knielen)

6. kunci tangan
(blokkeren de hand van de vijand achter zijn/haar rug)

7 kembali ke sikap XII
teruggaan naar sikap XII

C. 1. <u>sikap siap</u>
(staan met de rug gestrekt en de twee vuisten bij elkaar vóór de borst)
2. <u>kaki kanan mundur kebelakang,tangan tangkis jepit atas</u>
(de rechter voet achterwaarts verschuiven, afweer X omhoog)
3. <u>tangkap tangan lawan dan putar/pilin ke arah kiri</u>
(grijpen met de rechter hand de hand van de vijand en omdraaien naar links)
4. <u>patahan siku dengan tangan kiri</u>
(linkse elleboog stoot op de arm van de vijand)
5. <u>kuncian gendong</u>
(het lichaam van de vijand optillen rug tegen rug, nek en benen tegelijkertijd naar beneden trekken om het lichaam in twee te breken
6. <u>banting ke depan</u>
(voorwaarts neergooien)
7. <u>kembali ke sikap XII</u>
(teruggaan naar sikap XII)

D. 1. <u>sikap siap</u>
(staan met de rug gestrekt en de twee vuisten bij elkaar vóór de borst)
2. <u>kaki kanan mundur kebelakang, tangan tangkis jepit atas</u>
(de rechter voet achterwaarts verschuiven, afweer X omhoog)
3. <u>pilin /putar kekanan kunci panggul</u>
(grijpen de hand van de vijand en omdraaien naar rechts, de arm boven de schouders halen en omlaag trekken op)
4. <u>siku dengan siku kiri</u>
(linker elleboog stoot)
5. <u>ambil kaki lawan</u>
(grijpen de voet van de vijand)
6. <u>jatuh kebelakang kunci</u>
(de voet van de vijand trekken en de vijand achterwaarts neergooien. Blokkeren de liggende vijand met de knie)
7. <u>kembali ke sikap XII</u>
(teruggaan naar sikap XII)

SERIE IV.

A. 1. <u>sikap siap</u>
(staan met de rug gestrekt en de twee vuisten bij elkaar vóór de borst)
2. <u>kaki kiri mundur, tangkis buang liuk naga</u>
(de liker voet achterwaarts vershuiven, ontwijken de vijand in de dragon stijl)
3. <u>siku tusuk kanan kaki kanan maju</u>

(aanvallen met de rechter elleboog naar het gezicht van de vijand, stappen voorwaarts met de rechter voet)

4. <u>kunci siku putar keatas</u>
(grijpen de arm van de vijand en draaien achter zijn ruga, duwen de arm omhoog)

5. <u>koset dengan kaki kanan</u>
(vegen de been van de vijand met de rechter voet zodat de vijand voorwaarts valt)

6. <u>kuncian bawah</u>
(blokkeren de arm van de liggende vijand achter zijn/haar rug)

7. <u>kembali ke sikap XII</u>
(teruggaan naar sikap XII)

B. 1. <u>sikap siap</u>
(staan met de rug gestrekt en de twee vuisten bij elkaar vóór de borst)

2 <u>kaki kiri mundur, tangkis buang liuk naga</u>
(de linker voet achterwaarts verschuiven, ontwijken de vijand in de dragon stijl)

3. <u>pukul punggung tangan kiri</u>
(slaan met omgedraaide linker vuist naar het gezicht van de vijand)

4. <u>kunci siku putar atas luar</u>
(grijpen de rechter hand van de vijand en omdraaien achter zijn/haar rug, duwen de hand omhoog)

5. <u>jambak gejlig kanan</u>
(de vijand bij zijn haren pakken en het hoofd achterwaarts trekken, trappen T op de achterkant van de knieen van de vijand)

6. <u>kunci bawah</u>
(blokkeren de arm van de liggende vijand achter zijn/haar rug)

7. <u>kembali kesikap XII</u>
(teruggaan naar sikap XII)

C. 1. <u>sikap siap</u>
(staan met de rug gestrekt en de twee vuisten bij elkaar vóór de borst)

2. <u>kaki kiri mundur, tangkis buang liuk naga</u>
(de linker voet achterwaarts verschuiven, de vijand ontwijken in de dragon stijl)

3. <u>gejig dengan kaki kanan</u>
(trappen T met de rechter been op de achterkant van de knieen van de vijand zodat de vijand valt)

4. <u>kunci tangan lurus</u>
(grijpen de rechter hand van de vijand en omdraaien)

5. <u>jatuhkan diri - kunci bawah</u>
(zich zelf laten vallen en de arm van de vijand blokkeren en omhoog trekken)

6. <u>kembali kesikap XII</u>
(teruggaan naar sikap XII)

D. 1. <u>sikap siap</u>
(staan met de rug gestrekt en de twee vuisten bij elkaar vóór de borst)

2. <u>kaki kiri mundur, tangkis buang liuk naga</u>
(de linker voet achtervaarts verschuiven, de vijand ontwijken in de dragon stijl)

3. <u>tusuk kanan punggung tangan bawah</u>
(de geslachtsdelen van de vijand stoten met de rug van de vuist)

4. <u>kunci timbangan</u>
(grijpen met de rechter hand de rechter been van de vijand en met de linker hand de rechter arm van de vijand, optillen de vijand en opzij draaien zodat hij/zij over de schouders komt te leunen)

5. <u>jatuhkan /banting</u>
(de vijand neergooien)

6. <u>kembali ke sikap XII</u>
(teruggaan naar sikap XII)

WOORDENBOEK

Ales	ontwijken liggend
ayun	swing
bangkau	ontwijken met reigerstijl
bantingan	neergooien/werpen
bantingan kaki	pakken de voeten van de vijan en neergooien
bantingan leher	pakken de nek van de vijand en neergooien
bantingan pinggang	werpen de vijand boven de rug heen
buku-buku jari	vuist met de tweede knokkels (tijgerpoot)
denkulan	aanvallen met knieen
egos	
elakan	ontwijkende bewegingen
gebang	zwaardhand/slaan met de zijde van de hand
gebang ke dalam	slaan met de zijde van de hand naar binnen
gebang ke luar	slaan met de zijde van de hand naar buiten
golok	lange mes
guntingan	schaar technieken
guntingan kaki	pakken de voeten van de vijand met een schaarbeweging en neergooien
guntingan pinggang	pakken de rug van de vijand met een schaarbeweging en neergooien)
jatuhan	vallen
jepit	X-afweer/kruisen de twee vuisten
jepit atas	X-afweer naar boven
jepit bawah	X-afweer naar beneden
jurus	serie bewegingen
jurus ganda/berpasangan	serie paar ongewapend
jurus keroyokan	serie groep vechten
Kembangan	'bloem': sierlijke bewegingen
Kepruk	afweren met de rug van de twee vuisten, richting boven naar beneden
kibas tangan	vegendeafweer met de hand
kibas kaki	cirkelafweer van buiten naar binnen met de voetzool
Kipat	afweren met de palm van de hand
kuda-kuda	stand/verdedigende houding
kuda-kuda hadap	paardezitstand
kuda-kuda pipih	hurkstand
kuda-kuda serong	schreef naar voren leunende stand (rechse hand naar voren/linkse been naar achter; linkse hand naar voren/rechtse been naar achter)
kuncian	vasthouden
langkah	stap
langkah curi	stelende stap

langkah kucing	kat stap
langkah Minang	sikap III lopend
langkah tiga	driehoekige stap
lompat harimau	springen in tijger stijl
menyelam	ontwijken met een duikende beweging
pasangan	
papas	evenwijdige stoot
Pedang	zwaard
permainan bawah	laag spel
potong	onderarmafweer met de zijhand tegen een aanval naar het lichaam
potong ke dalam	onderarmafweer met de zijhand van buiten naar binnen
potong ke luar	onderarmafweer met de zijhand van binnen naar buiten
pukulan	stoot/slaan
pukulan lurus	voorwaartse stoot
pukul sambut	aanval en tegenaanval
punggung tangan	slaan met omgedraaide vuist
sapuan	veeg technieken
senam jurus	gymnastiek serie
sanggah	slaan met de muis van de hand
sikap	houding
sikuan	aanvallen met elleboog
sudut	hoekvormig vuistslag
tangkapan	grijpen
tangkisan	blokkeren/Afweren met handen
tangkisan buang ke atas	hoge afweer tegen een aanval naar de hoofd
tangkisan buang ke luar	onderarmafweer met de vuist tegen een aanval naar het lichaam van binnen naar buiten
tangkisan buang masuk	onderarmafweer met de vuist tegen een aanval naar het lichaam van buiten naar binnen
tangkisan lenggang	afweer met rooiende beweging
tangkisan liuk	afweer met dragoon stijl
tendangan	trappen
tendangan belakang	achterwaartse trap/back-kick
tendangan belakang lompat	springende achterwaartse trap
tendangan gaet	naar zich toehalen van de vijand met een hiel trap
tendangan gejos	trappen naar voren met de hiel van de voet
tendangan kibas lompat	springende kibas
tendangan lurus	front-kick/voortwaartse trap met de bal van de voet
tendangan lurus lompat	springende front-kick
tendangan pacul	hamer trap
tendangan putar	ronde trap/draaien op de bal van de voet en mikken aan de ribben van de vijand
tendangan sabit	
tendangan sapu bawah	vegende trap vanuit beneden
tendangan serong	

tendangan sirkel atas	rondtrap naar boven
tendangan sirkel bawah	rondtrap naar beneden
tendangan sirkel lompat	sprigende rond trap
tendangan T	T-trap/zijwaartse trap/zwaardvoet
tendangan T bawah	Trap T van beneden
tendangan T lompat	springende T-trap
tendangan T terbang	vliegende T-trap
toya	lange stok
tongkat ganda	vechten met twee stokken
tuntun	begeleid gevecht
tusukan	speerhand/steken met vier vingers naar de ogen

KUDA-KUDA

KUDA-KUDA SERONG

CARA MELATIH KUDA-KUDA SERONG :

A. SERONG KANAN.

1. Geser kaki kanan kesamping kanan sebanyak 1 (satu) bahu.
2. Kaki kanan tarik lurus kebelakang sebanyak 2 (dua) langkah biasa.
3. Kaki depan (kiri) ditekuk dan apabila dari lutut ditarik garis lurus akan membentuk sudut 90°.
4. Kaki belakang lurus dan apabila dari tumit ditarik garis akan membuat sudut 45 derajat.

B. SERONG KIRI : gerakan sebaliknya.

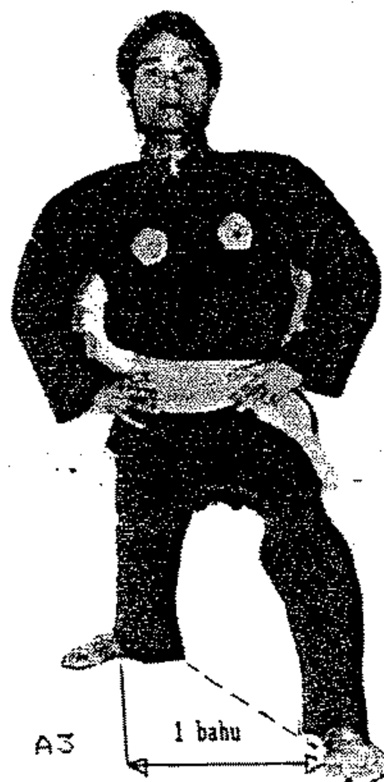


A1



A2

SERONG KIRI



A3

SERONG KANAN

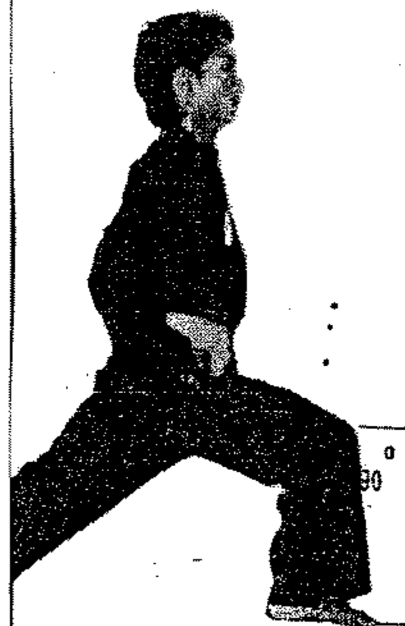
G



C5



C6



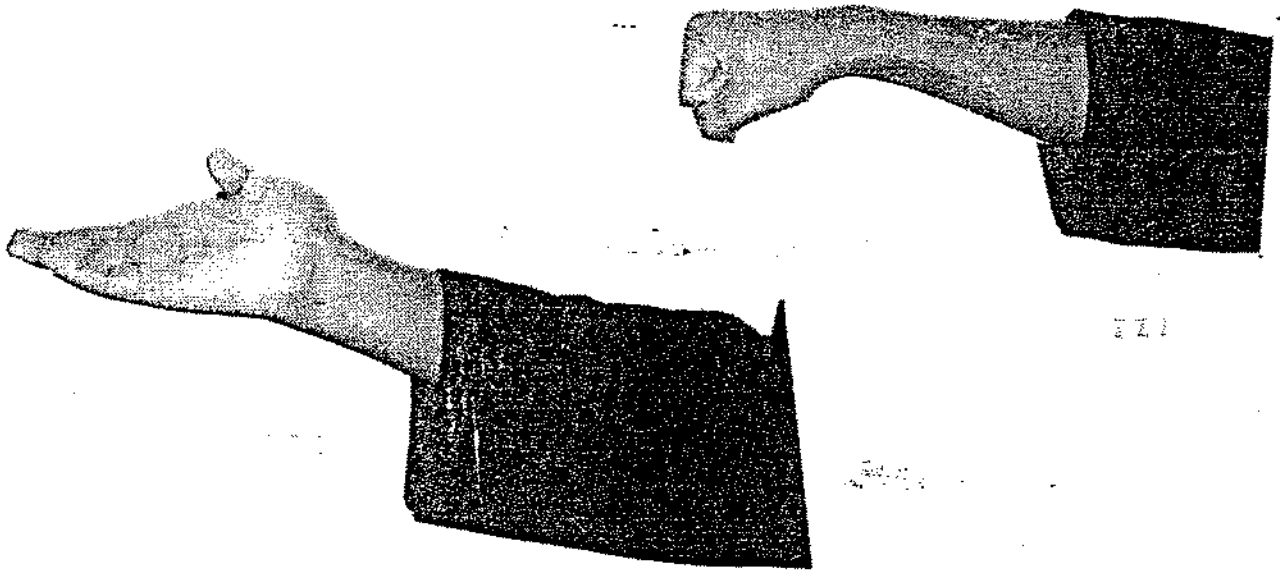
B2

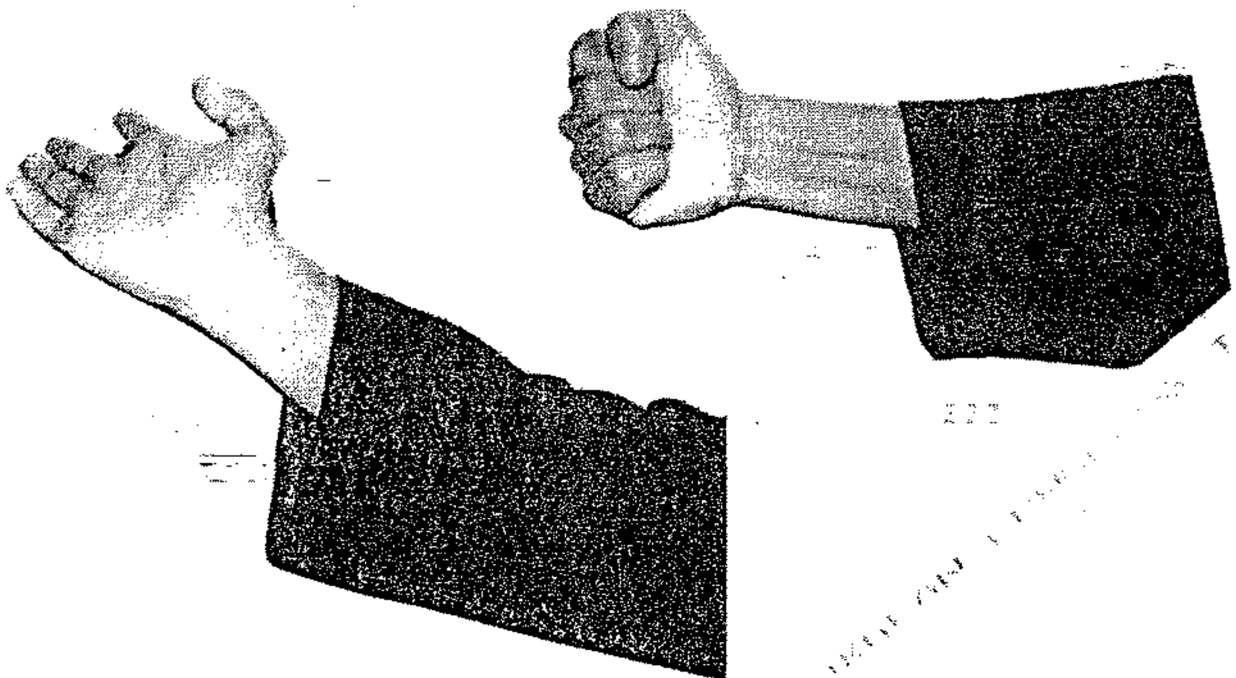
ap I.

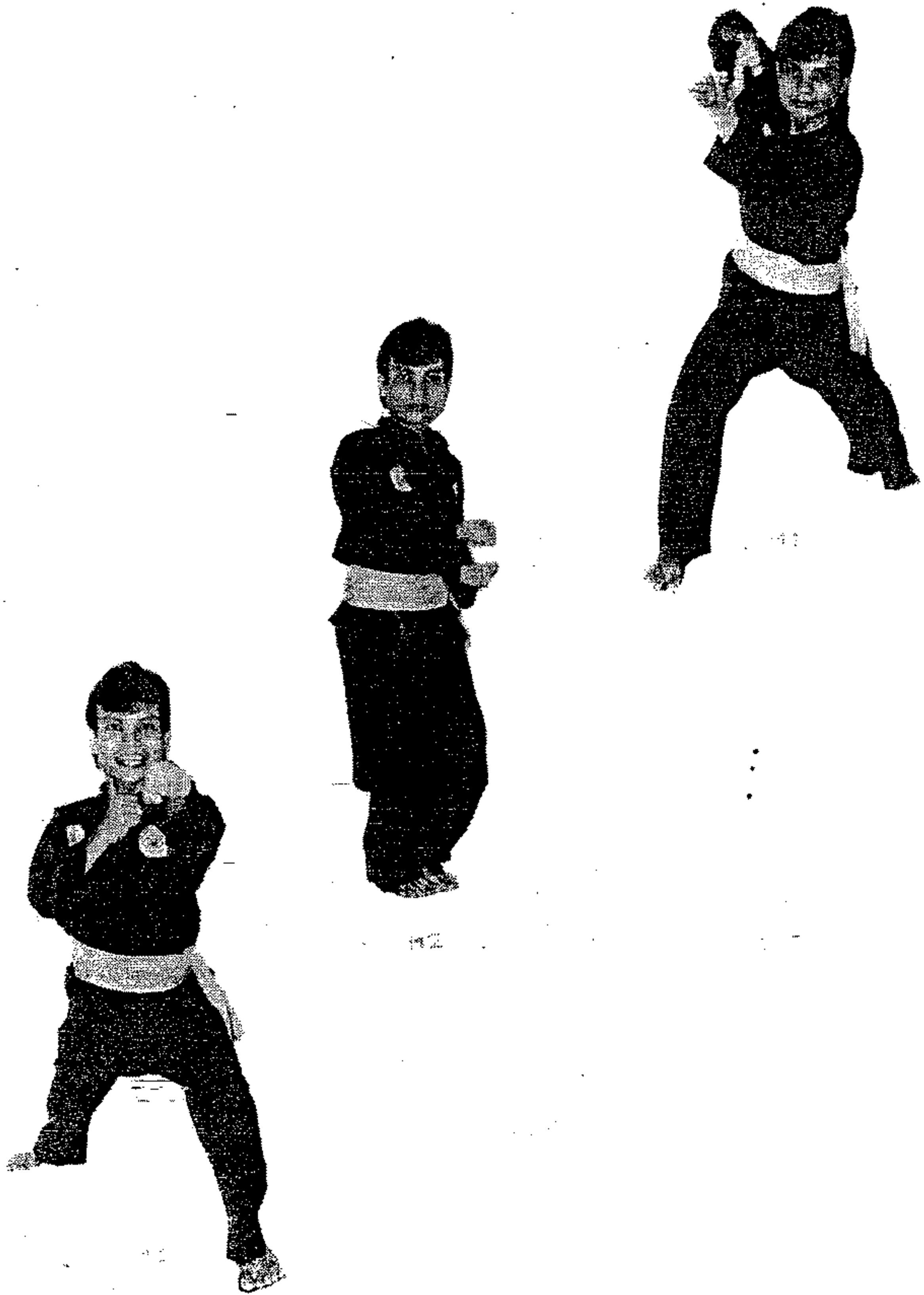
menam -
(Pencak

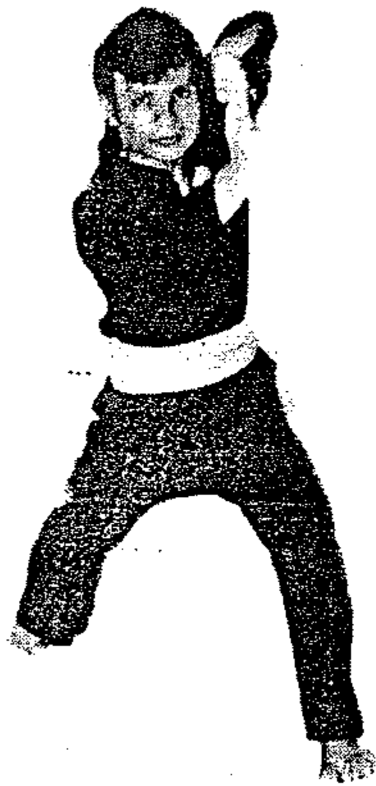
TECHNIEK PUKULAN

BENTUK PUKULAN











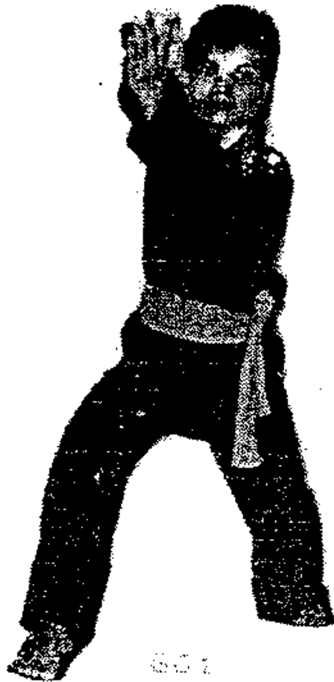








PUKULAN GERANG KEDATAH



661



662



663



664

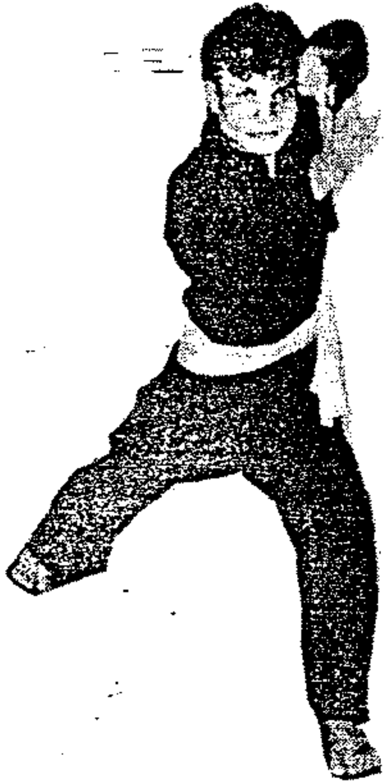


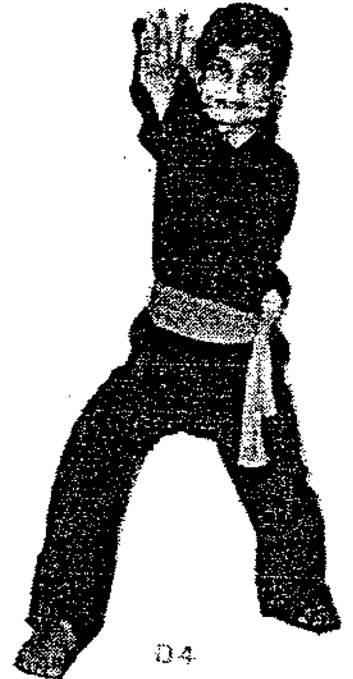
665



666

PUKULAN GERANG KELUAR





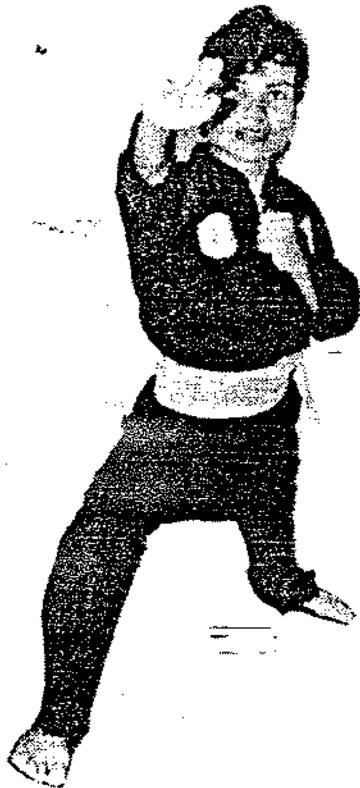
04



02



03



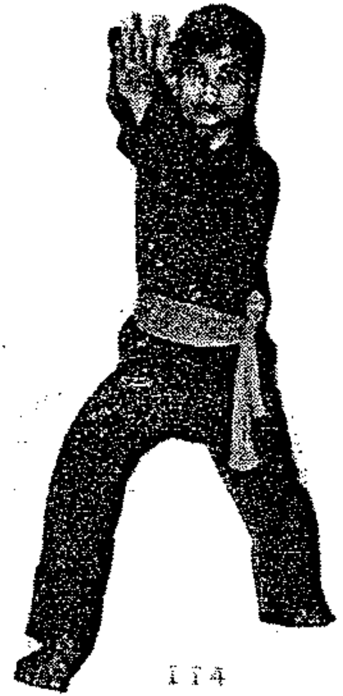


06

PUKULAN SANGGA



111



114



112



115



113



[illegible]

UKULAN PUKUL JARI



PUKULAN BUKU JARI



M7



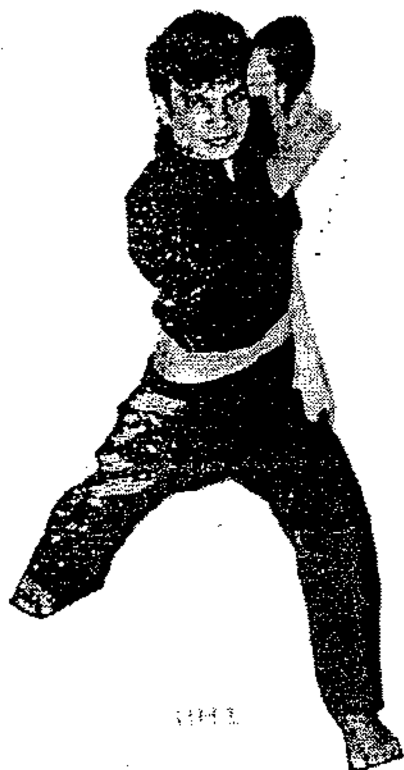
M8



M9



PUKULAN PUNGGUNG TANGAN



HH1



HH4



HH2



HH5

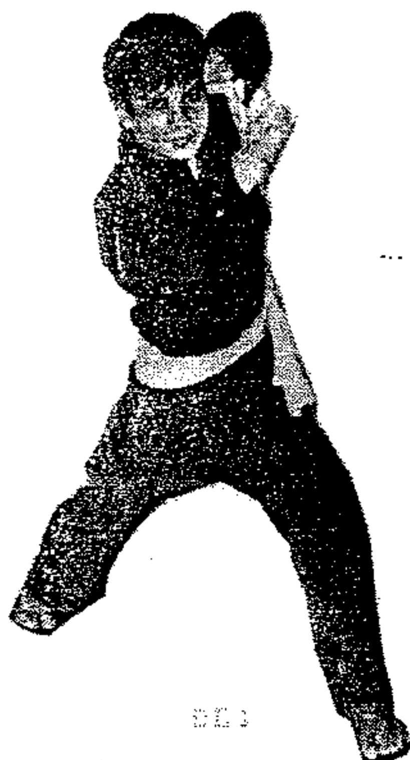


HH3



HH6

SIKU KEDALAM



DD1



DD4



DD2



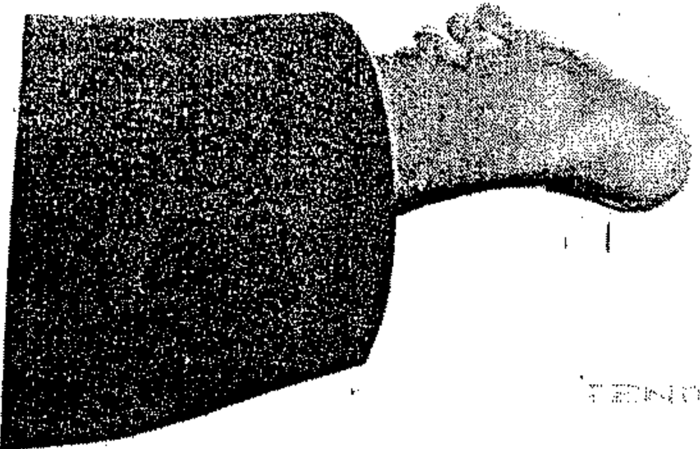
DD5

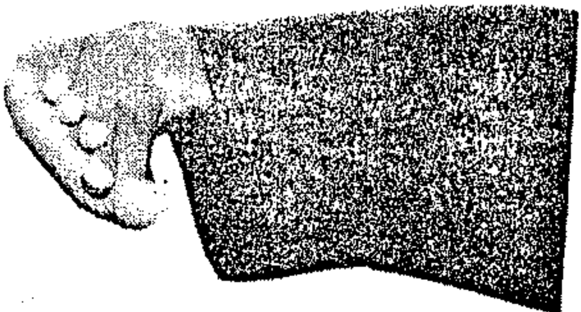




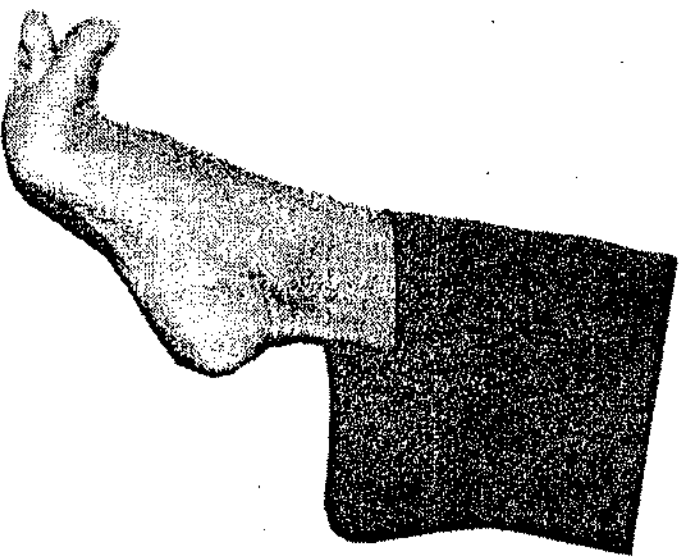
TECHNIEK TENDANGAN

BENTUK DASAR

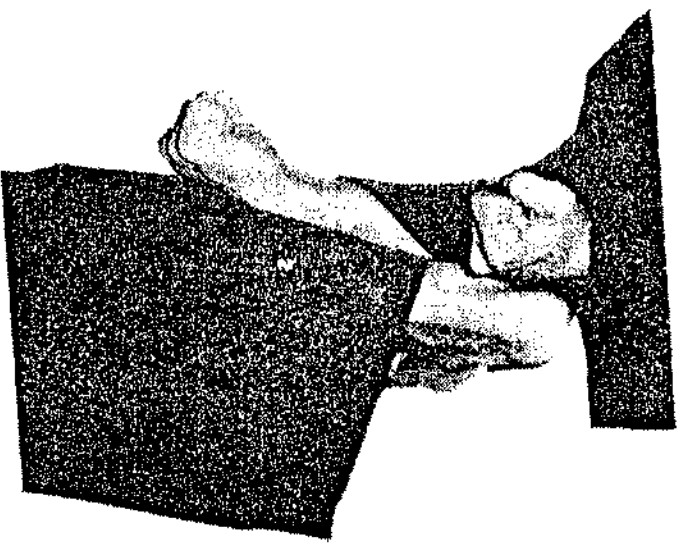




TENDANGAN



TENDANGAN LURUS

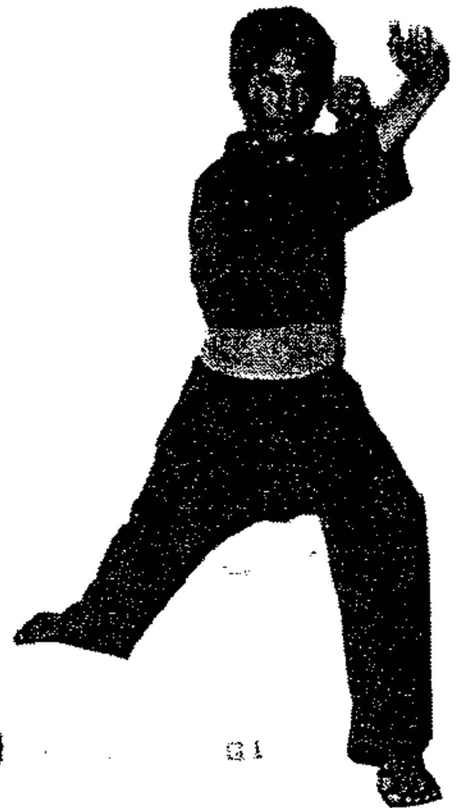


[illegible] KEPRUK

PEMBAHASAN [illegible]



TENDANGAN [illegible] T



G1

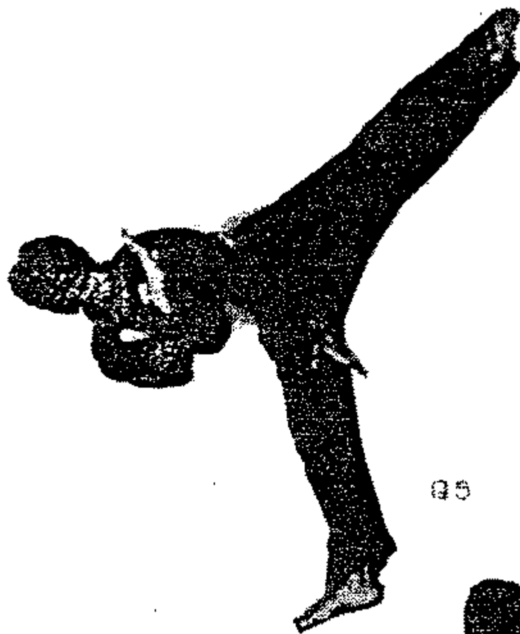


G2



G3

TENDANGAN T



85



87



84



86

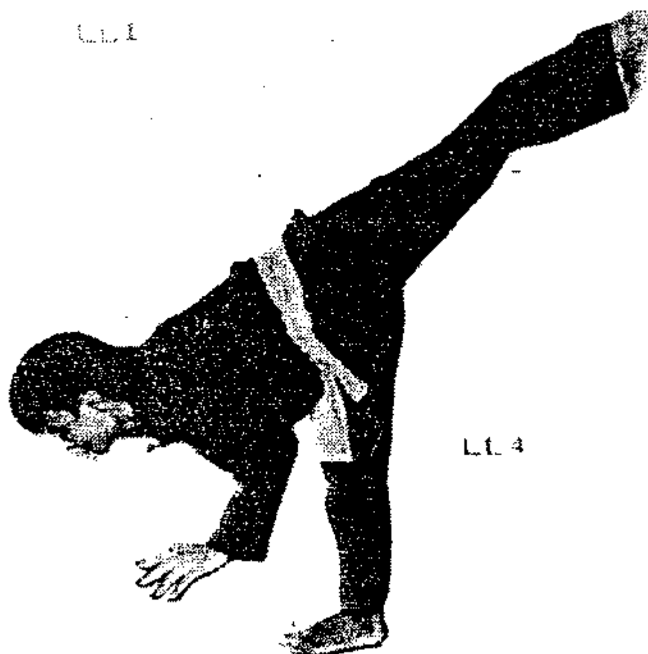
TENDANGAN BELAKANG


L.L.2


L.L.1


L.L.5


L.L.3


L.L.4

ONTWIJKEN TECHNIEK

ELAKAN SELAM



KK9

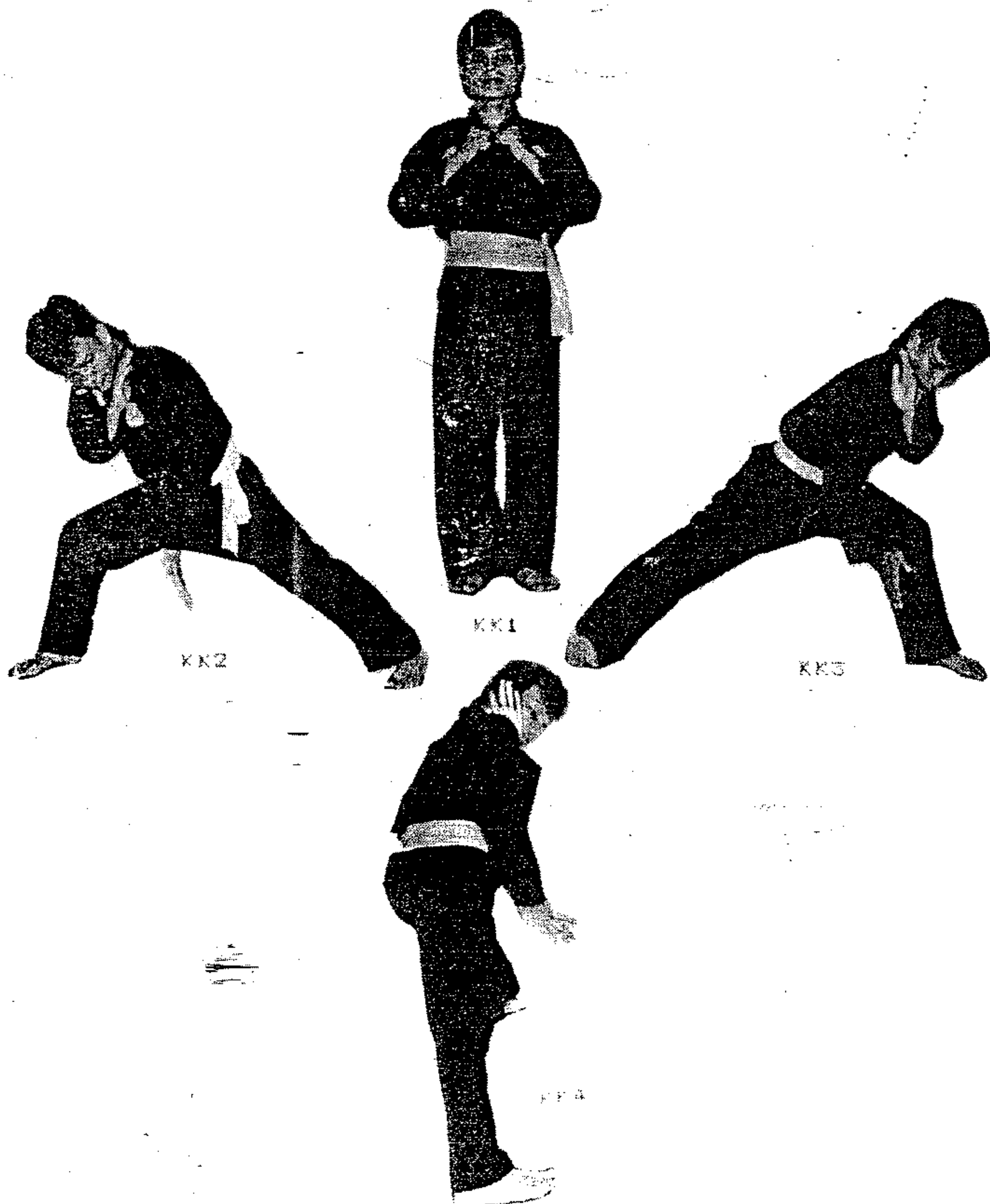


KK10

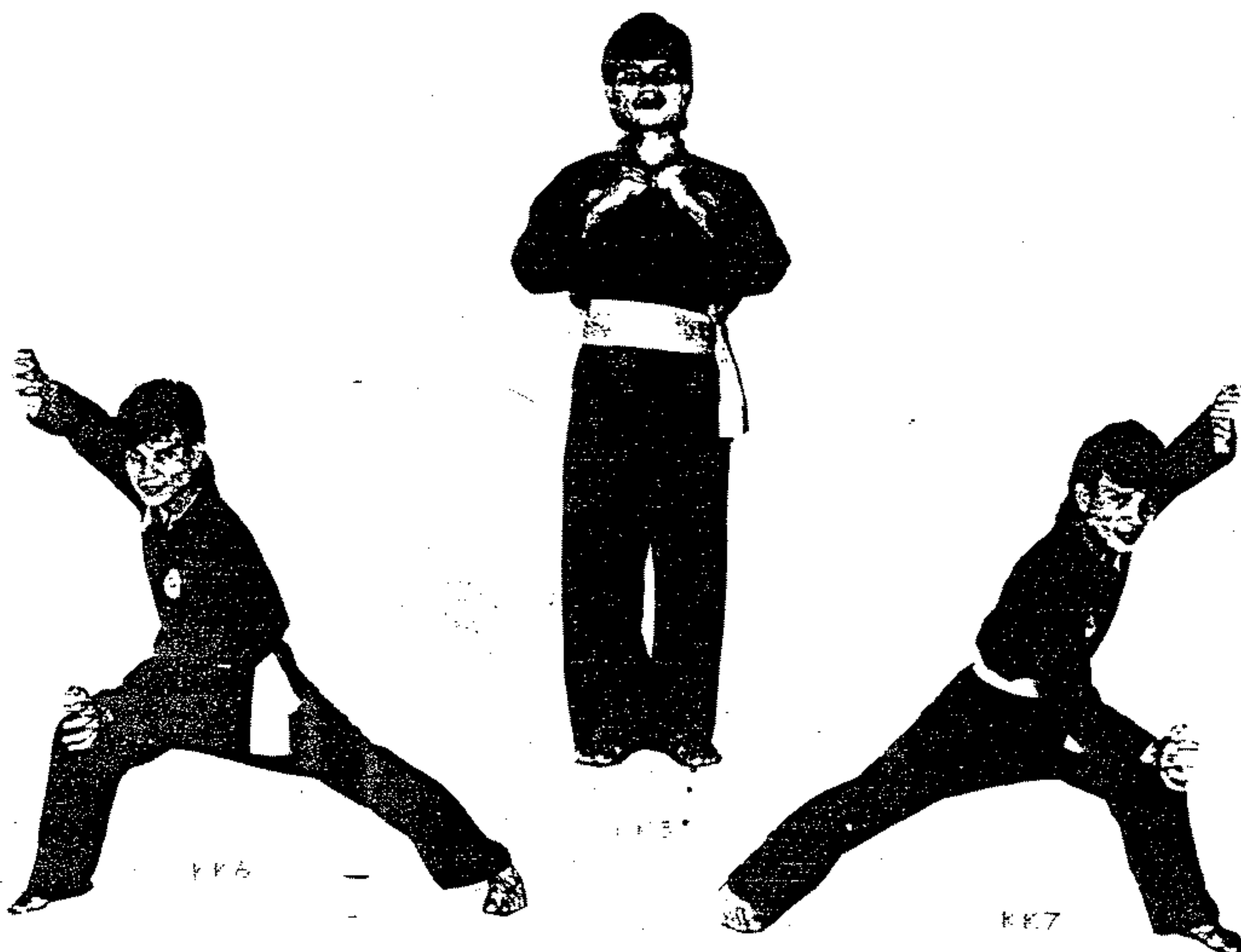


KK8

ELAKAN ALES



ELAKAN HARIMAU



AFWEER TECHNIEK

LATIHAN PENDAHULUAN

TANGKISAN BUANG KELUAR



2





31



64

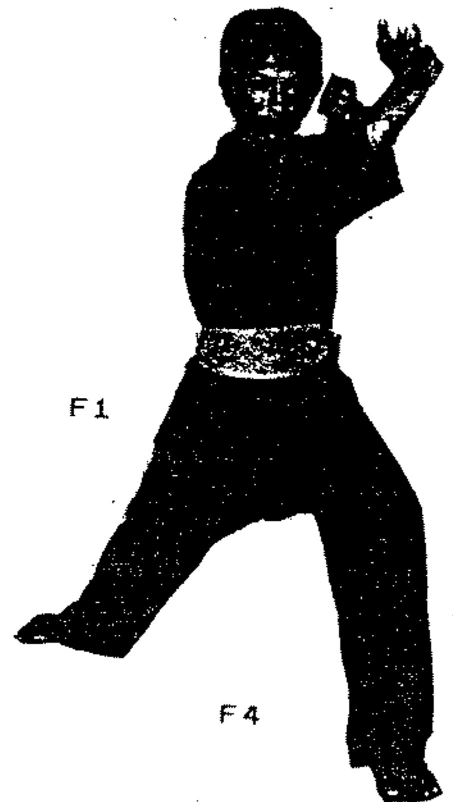
TANGKISAN RUANG KELUAR





F2

F1



F4





5

TANGKISAN RUANG BAWAH



11

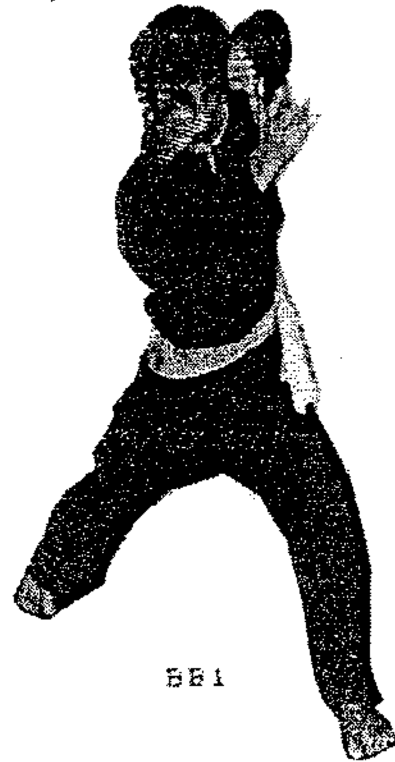


12



13

TANGKISAN BUANG ATAS



BB1



BB2



[illegible]



BB4

TANGKISAN POTONG BAWAH



H1



H2



H3

TANGKISAN JEP.



21



22



23



24

JEPIT ATAS

JEPIT BAWAH

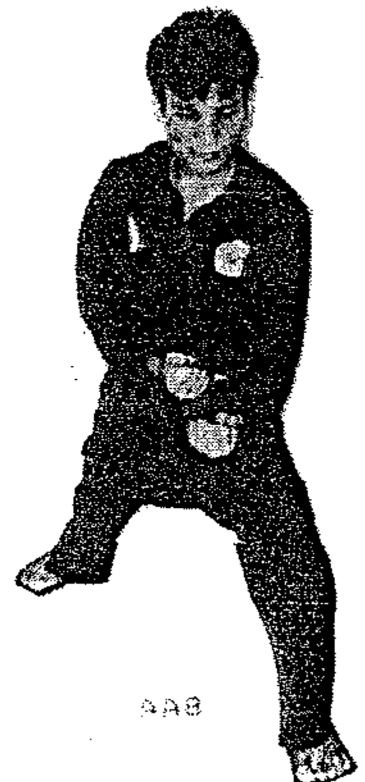
TANGKISAN KEPRUK



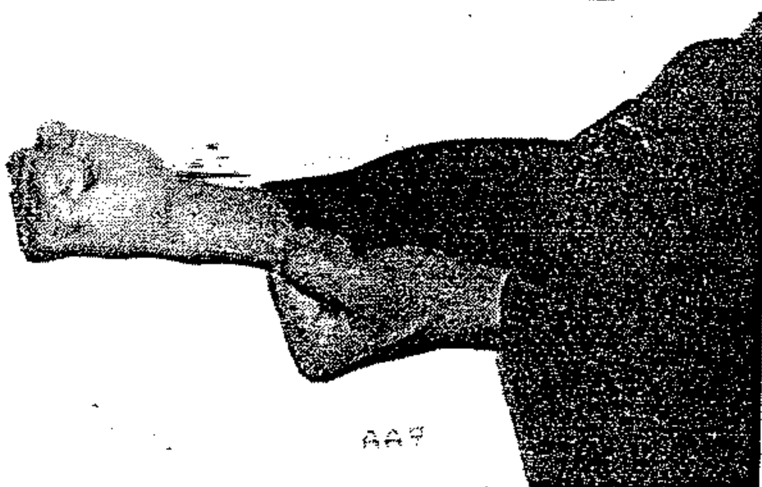
AA6



AA7



AA8



AA9



AA2



AA1



AA3





TANGKISAN KIPAT



J1



J4



J2



J5

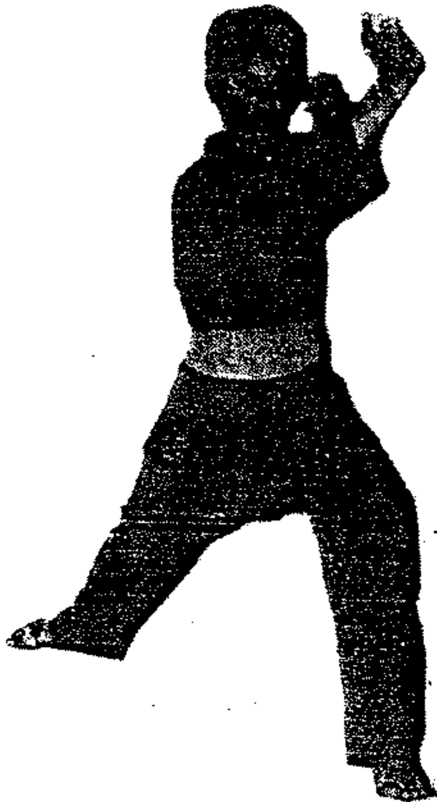


J3



J6

TANGKISAN SIKU





K 4



K 3



K 5





K 6

TANGKISAN LENGGANG



EE1



EE3



EE2



EE4

SIKAP I t/m XII

SIKAP I

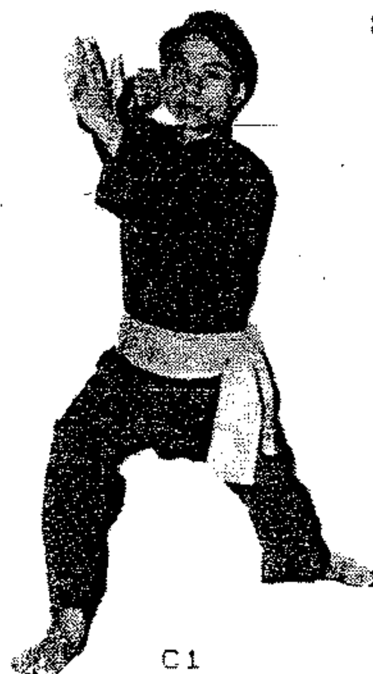


C2



C3

SIKAP I KANAN



C1

CARA MELATIH SIKAP I :

A. SIKAP I KANAN.

1. Kuda - kuda serong kanan (kaki kanan dibelakang.
2. Tangan kiri mengepal disamping telinga dan membentuk seperti tanduk (ciri khas Minangkabau).
3. Tangan kanan menyilang didepan dada.

B. SIKAP I KIRI : gerakan sebaliknya

SIKAP I KIRI



SIKAP I



SIKAP II



SIKAP III



SIKAP IV



SIKAP VI



SIKAP VII



SIKAP XII



SIKAP IX



SIKAP X

BEEN OMGEKEERD
RECHTER BEEN BOVEN
LINKER BEEN.



SIKAP XI

SIKAP PASANG

SIKAP PASANG


1.

SIKAP II


D3


D2

SIKAP III


D5


C4



1



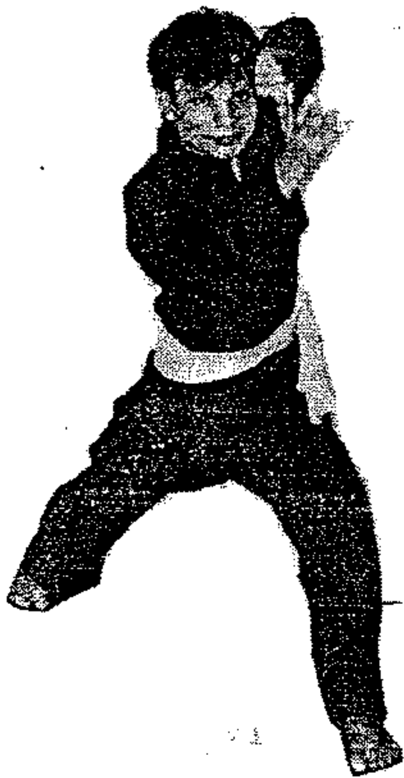
2



3



4












E1

SIKAP I


E3

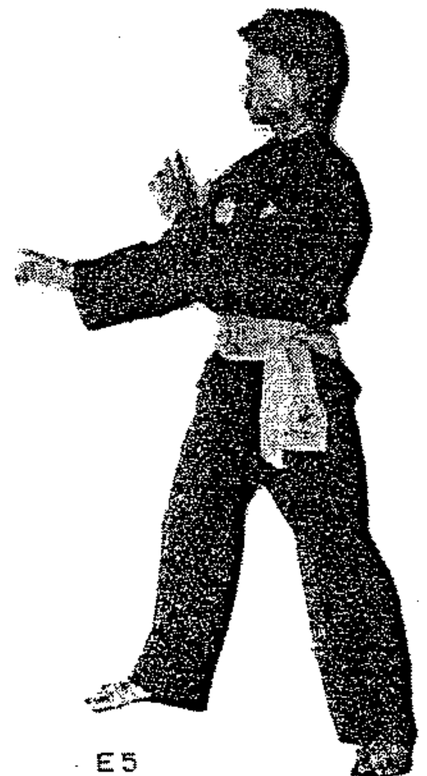
SIKAP III


E2

SIKAP II

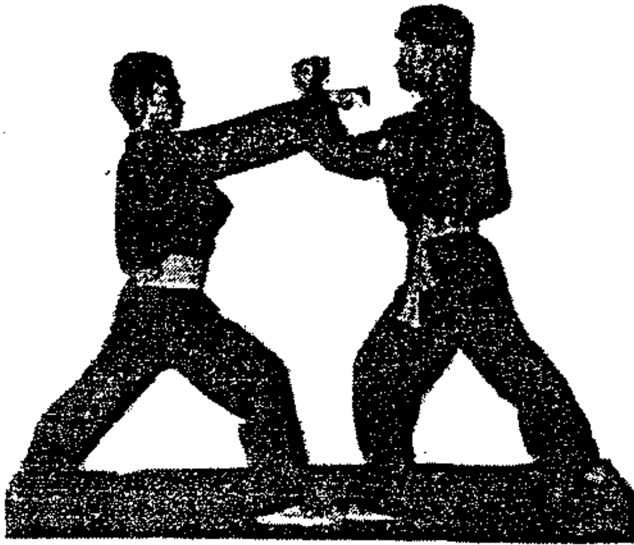

E4

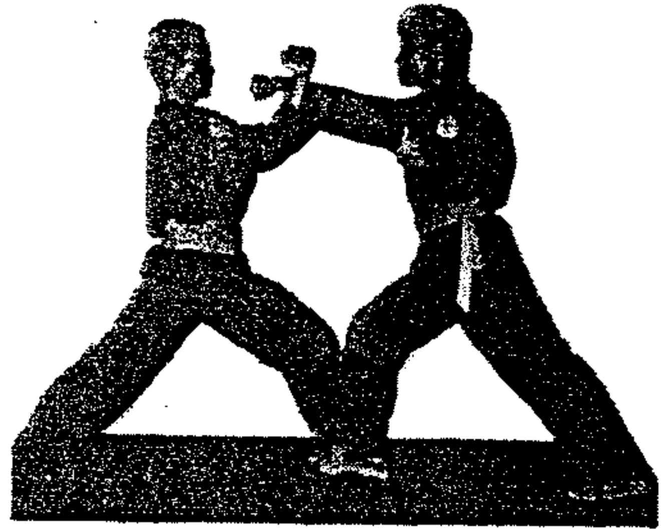
SIKAP XII


E5

AANVAL EN TEGENAANVAL

III. ASPEK OLAH RAGA KETRAMPILAN BERTANDING

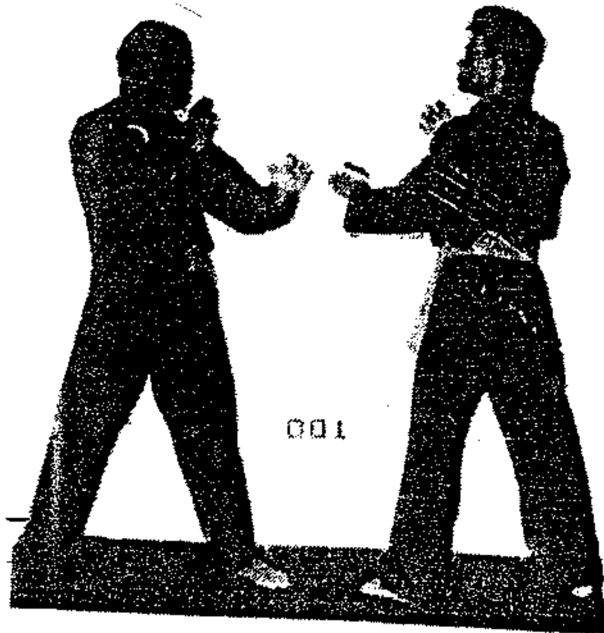




002

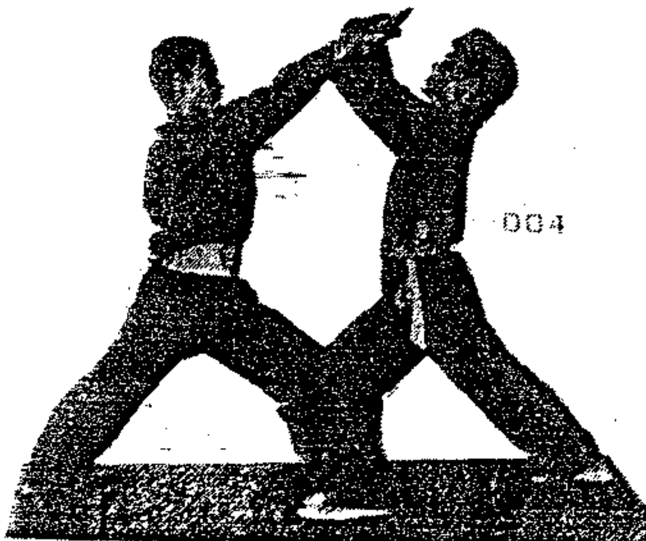
003

SERANG BELA 1

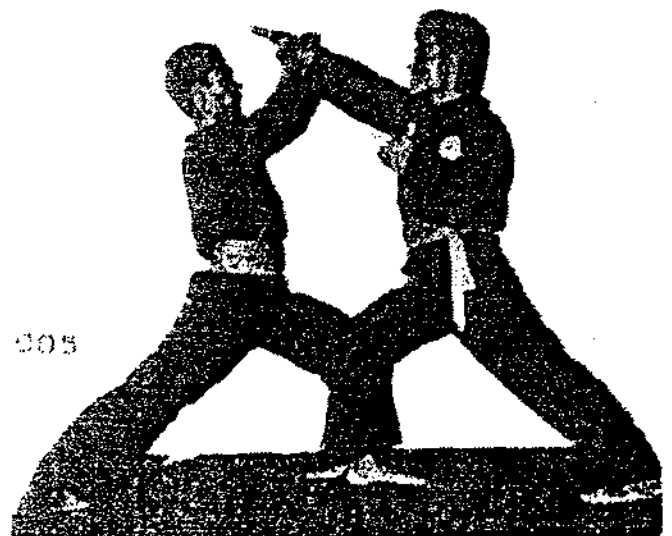


001

SERANG BELA 2



004

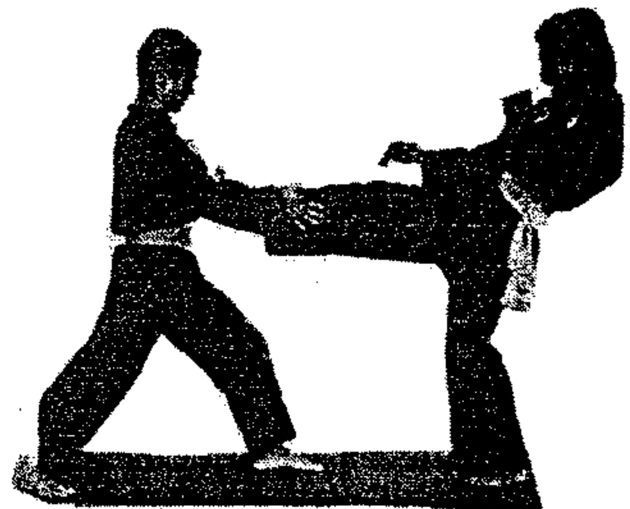


005

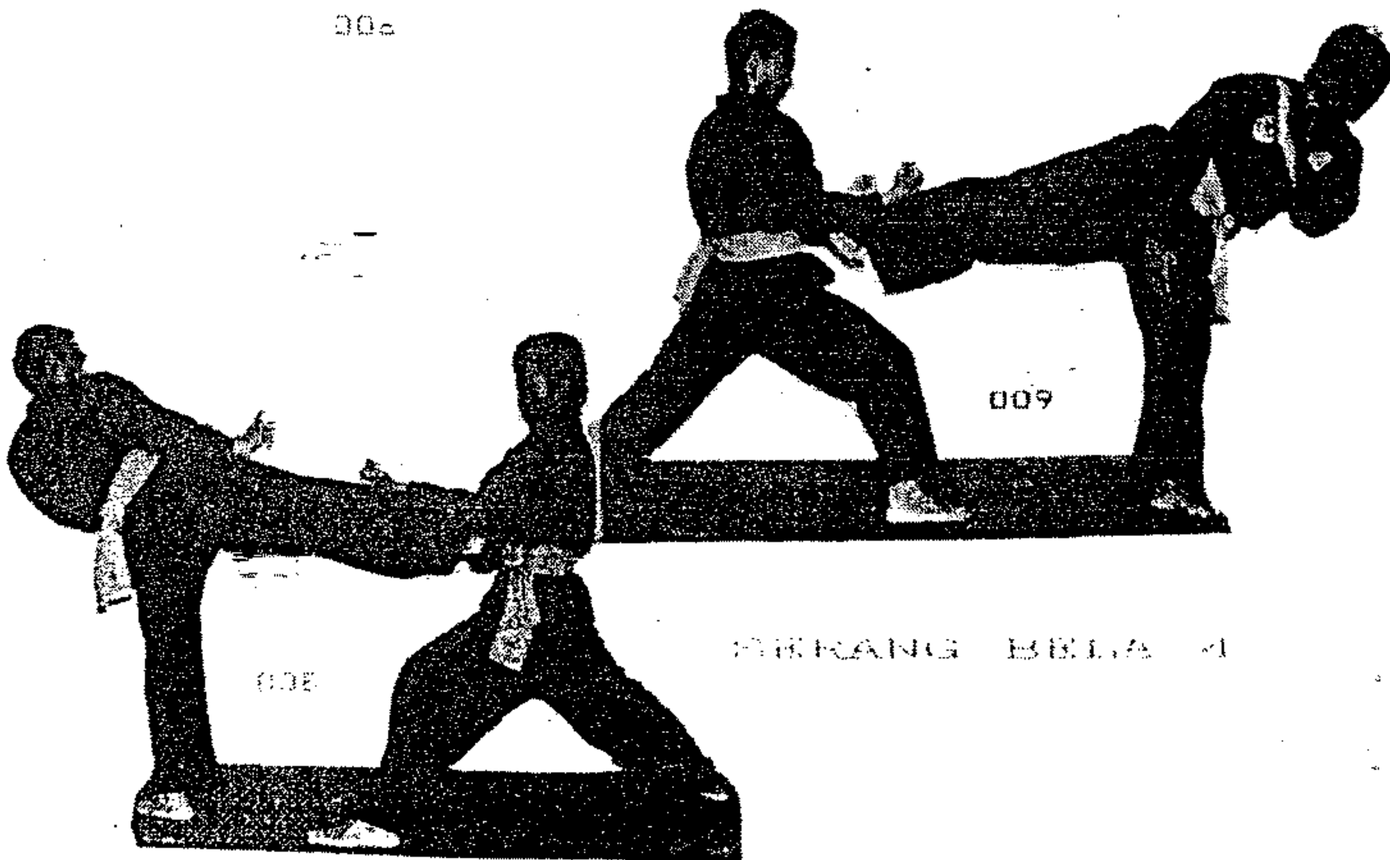
SERANG BELA 3



006



007



009

008

SERANG BELA 4

SABUNG FIGHT

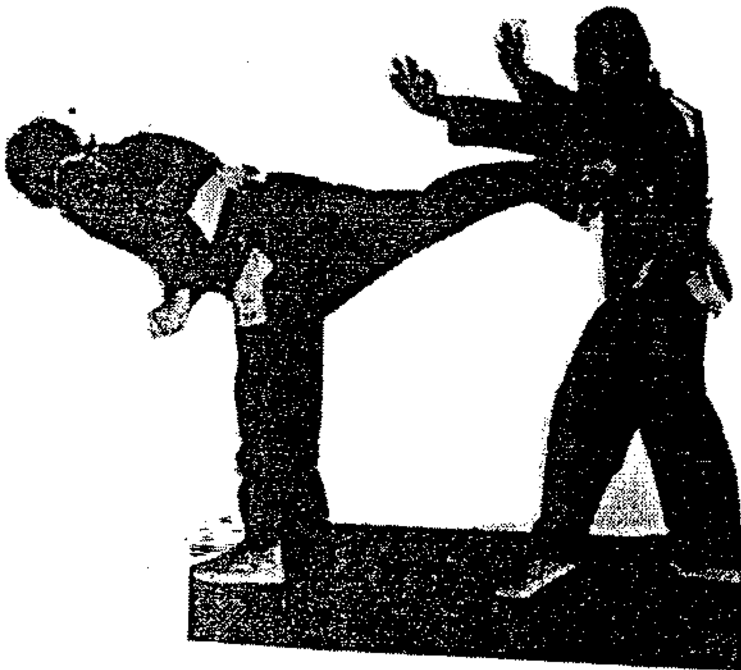




FF1



FF2



FF3



FF4

SENAM JURUS NUSANTARA

SENAM JURUS 1


U1


U4


U5


U2

U6


U3





SENAM JURUS 2

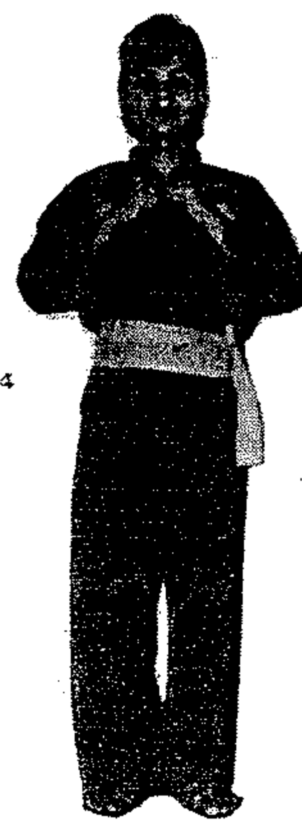


SENAM JURUS 3







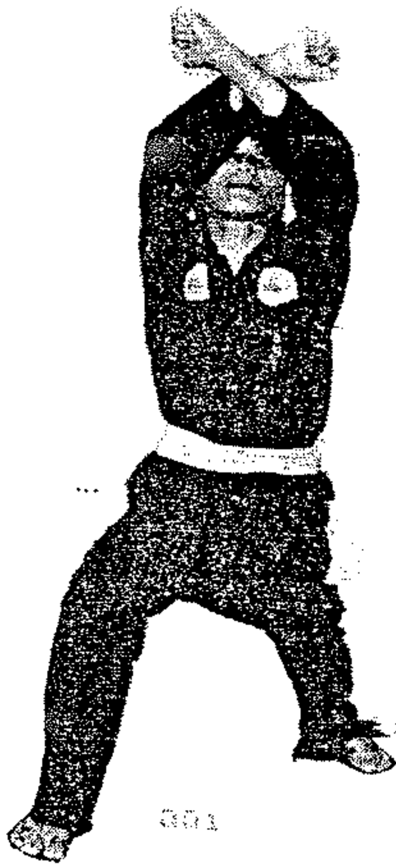








SENAM JURUS 4



001



003



007



005





004



SENAM [illegible]RUS 5

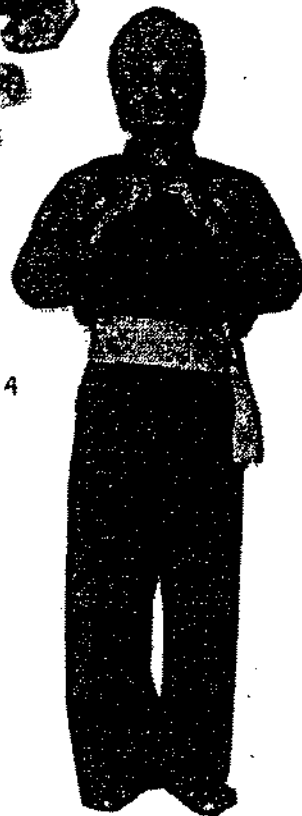




RR5



RR4





RR6





SENAM JURUS 8

kaki kanan tarik ke belakang tangkap tangan kiri



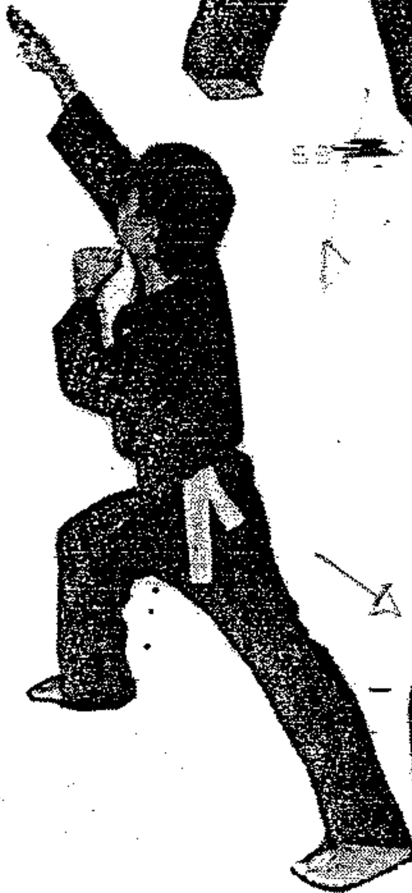
SS



SS5



SS8



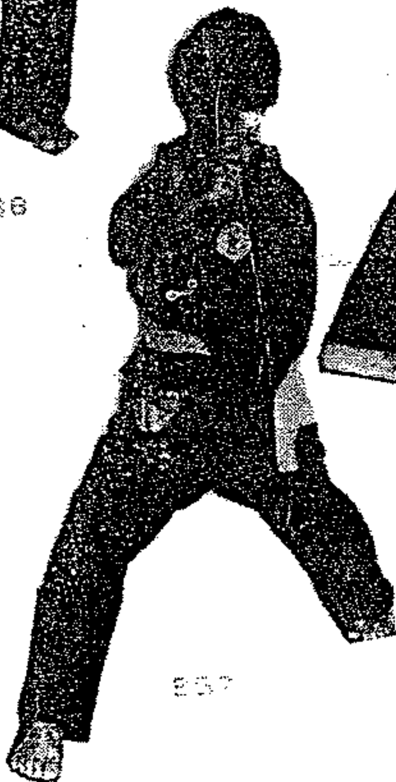
SS4



SS6



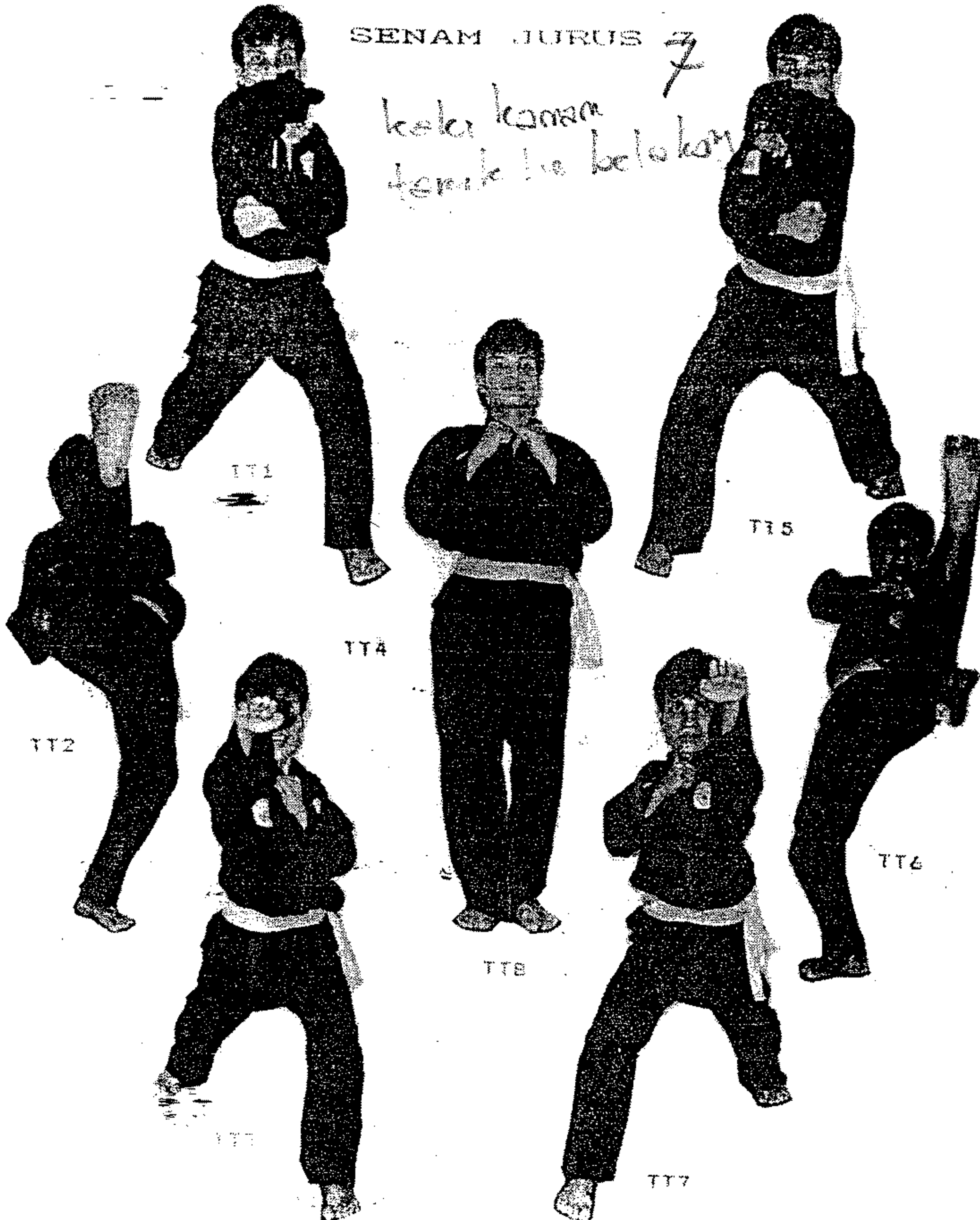
SS7



SS7

SENAM JURUS 7

kaki kanan
tarik ke belakang

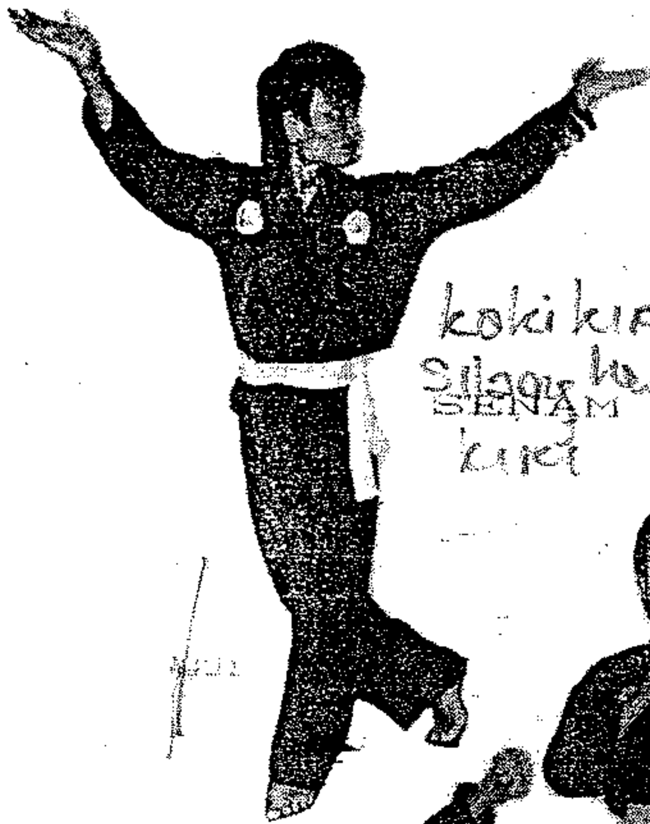


koki kiri

silang ke samping

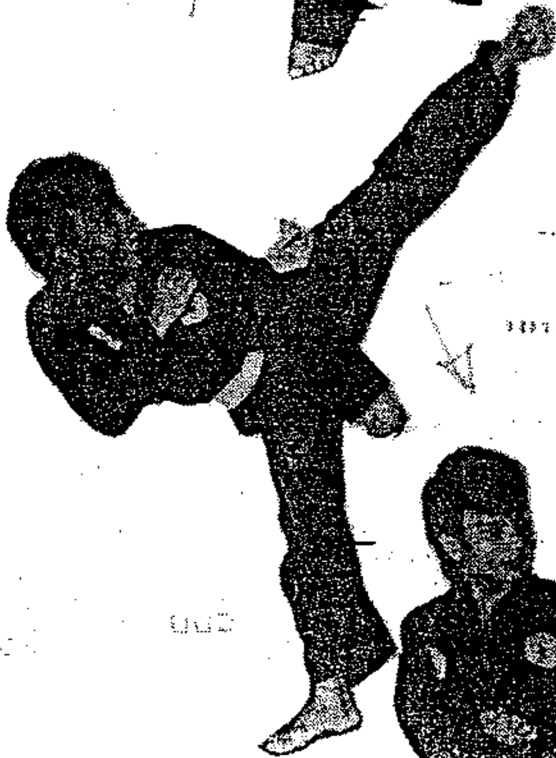
SENAM JURUS 8

kiri





UU5





UU8



UU6





UU7







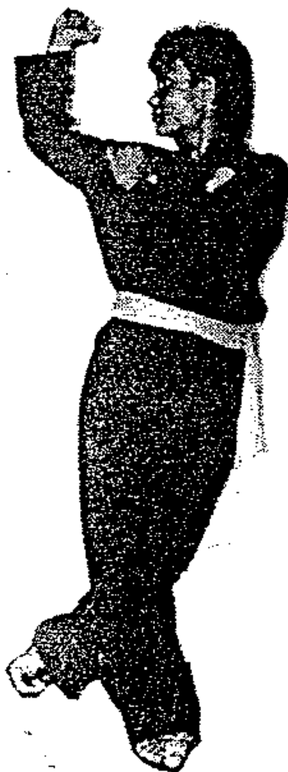
VV2



VV6



VV4





VV7

SENAM JURUS 10


WW1


WW4


WW5


WW2

WW3


WW6





Buka jendela

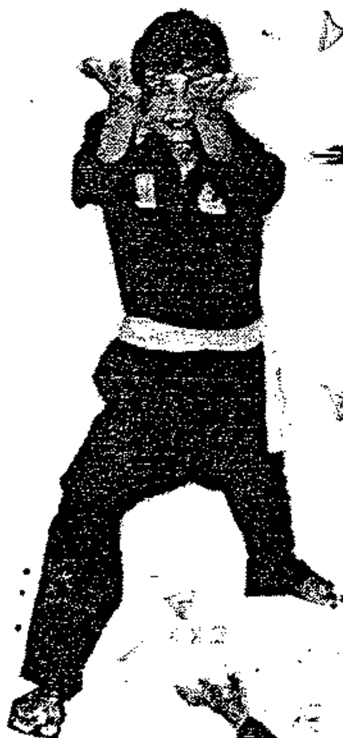
11

SENAM JURUS 11



X X 1







X X 4







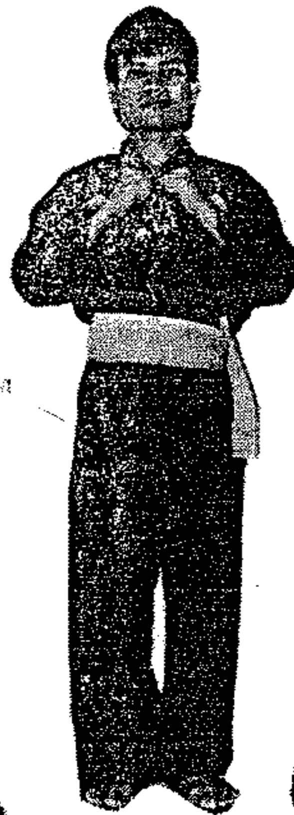
12

12





YY5



YY8





YY6





YY7